هاهانه ایف ڈی آرسی با (غزالُ سلوات براے فیل فریش)

F

دُاكْمُ سلطان محود (في التَّكَادُى) نيورُكَتُن

جلد2(جۇرئ4دىمبر1998)12 ئىلارى جلد1 (جون تادئبر 1997) 7 ٹیارے جلد4 (جورئءجولا كَي 2000) 7 شجار ـ جلد5(بارچ2002ئادىجر2002ئاد جلد3(جورئ4ركبر1999)12 ثنار. بلد6(جورئ تادئبر 2003)12 ٹار (کل60ٹارے)

فرست ڈائیٹ کیئر اینڈ ریسرچ س

183 ــا __، نيوچېر کی پارک، لا بهور 183

ادعة

ارون اینهای فواص که بازه می او این از در بازه به به موک کیور کرنی می مراود نظار مزاری رکند داندن که جارومهم از مرانی بردید رو موک کیور کرنی بید. و فلک معمد معمد معمد معمد معمد موجود و در در می میرود

مر چیان مارے شرق کالوں ک

けていれたといかんとしかしとはしいまといういいい

シーナーラーラーラーラーラーラーラーラーラーラー

من كل اقدام إيا- الالمول عل الملدمروة وي مرق اور

معامروات من المرابعة ميز من المال المدان المدين المرين كالمجسات

ستيمري كي والاله عرول كافك اقدام ندر وكال مرع الديول

کرلیر وقام فی بین می میریت که بالا فروند کار گریز و کرمری کفالی با سات و وه بهت جاد برانا میم جاند تر بین-هاوه از بی میآن گریاس سندگی به بات ماشدهٔ آگی به بیکمریم این استهال ساح می او او کانام زیاده چرکی موجانا به بیند اگرمت درست نبیانی بارجیم سے توام نقام می کویک طرح سے کام

مری کا جاناتی ہم کھیم ہے۔ یہ آبی وہاں جس مری کے ہم سے منی "کا مشا! سک جی سے باعث بکو للوگن تھی آگر دری کا جوجا ساتھ اس وہ ان سے جالی ہے بیٹر ہ انسان کی لکی تان الدے او جاتی ہے کہ جیسے اسے کی

مرجل كودادة مول عريم كالتيم كياجاتا بالكدائدو علك الديدرى

שנתל מול לבים בוופון ביו ים הליאינות בים

المنك بيسار احمال كرماته فراجها الدامية بالاكتفارة

בין וניבול לו לולוי בול נולים לולו ונו ווים בונים לו מולו ביול ווים בונים בל בול ווים ביותו

Una ale con a to it for the sinher

جور مرتم باک داداری آن و روا کا استان ارائید به اداره به این و جو مرتم با که استان ارائید به این و جو ایران استان این میدن المواد این میدن این میدن المواد این میدن المواد این میدن المواد این میدن استان این میدن این این میدن این میدند این میدن این میدند این میدند این میدند این میدند این میدند این میدند این میدن این

كمانى كورف كرنى ب- تدريض باس لي فين مى كرنى باورموما ديد يانسم ورنى -

ادی کردول کو طاقت وسیند والی الذی میزی بسب اس می و دامنوا سے اور بی سے ملادہ فناست جھر اور دو ٹی اجرا امھی کائی مقدار میں ہوتے ہیں۔ آیس پائے پاؤ
ادر کی شرن وہ چا تھاں کے جاری قدائیت ہوتی ہے۔ اس سے کھانے میں گئے کہ فراش اور
کی جس اور فروش میں ہوتی ہے۔ اس کا مسامن وقت کے کھی فراش اور
سینے کی جس میں ہی کا انجام پی کھیا تا ہے۔ پوائیر کے مریفوں کے لئے بھی منبو
ہے۔ اس کے کھانے ہے جا ایر کے مرش میں فوان کا افراق کم ہوجاتا ہے۔
ادر کی جسائی طاقت میں اشاذ کرنے کے باتھ رساتھ امراض تھے۔ میں ہی اس

بینا بھی آددی مانداک بدا میں ہوتل پر آتا ہوادر بری کرے اس کا استدال مام ہے۔ بر کرمدال کے موم عمل بدا ہوتا ہے۔ اس ک

ر کار ان پائی جال ہے تا ہم اس کا مذاہوا ہوہ کی بجت لذنی ہوتا ہے۔ اس کا مذاہوا ہوں بہت لذنی ہوتا ہے۔ اس کا مذہب سے بیٹران موالوں کے لئے مواقی ہے۔ پیشان می ہوئے۔ پہنوں کا مرب بنے دار انداز ہر لئے دادوں کو بدان سے فار دی کرے صاف خوان بدا کر مدہد ہے۔ خوان بدائر کا مرب کے مرب بطون کے لئے بایت فائد و مشراوی بخذار و فیم کروہ اور بہت سے دیگر جسمانی امراض کے لئے اس کا استعمال الموام خواتر آدادہ ہے ہیں۔

ے اللہ اس معاومی رسلے ہیں۔ وضائے 8 کی بہایت ملیہ ہیں۔ کی تحقیق کے مطاقی اس کے تھیں عمل کو دخی 11 ہے۔ 51 لعدد کاریم ایکر ڈیٹ 6 ے 10 الحمد بھک مدنیا تی اجراء ملے 5 لعدد ہو تے ہیں۔ ملاوہ ازیم اس عمی فاسٹوری، میٹے، بچا ہم اور فولاد کے اجراء کی باتے ہیں۔ یہ اجراء ہا اسائی جروبین ہونے کی مطاحیت کے حال ہیں اور جم کی شوان اعراء کی ادادہ

مرج دوابه

والے کمانے کے استمال کے بعد جاہد مرک مدے پینے کی آدی تیز موبائی ہے۔ مفر فی ماک میں می کی کی محقیق کے ادارے اب یے بات حکیم کردہ ایس کے مرجوں کے احتمال سے زار دو کام کی دام آبا تاہے۔

کھاتے میں سالوں اور مرجل کے استوال سے صدے میں پائم۔ دورتیں زادہ آئی ہیں جون سے معدے میں مقام افریقام جوی سے کام کرتے

ندائیت کے مطابق اس میں میا تیں آئی ہوئی ہادر میٹھم کے بیٹھ موسے کولیسٹرول کو گھٹانے کی مطابحت می اسپتا اندر مکتا ہے۔ اِس کے ورسے ول



کے لئے معزول وی افرائر کاسٹرول کم اوجانا ہے۔ باہر میں ہمت کیے ہیں کہ مرچی کا اسٹول امراض قلب اور کھٹرے ویشوں سے لئے ملیدے ، کیوک رچم کے حاصی فقام کا چمس کرتا ہے۔

مرئ میں تلام اسٹوالہ (جاہ ہوئم) کو تیز کرنے کی صلاحیت می ہو آئے ہے۔ اس کے اس سے اسٹوال ہے ہوستا ہوا دون قابہ میں رکھ کرم کا ہے ہے ہی ہی جاسکتا ہے۔ واضح رہے کرم کا با حصرات دل، فلڈ پریٹر و فیروسی چار ہی س سب من سکتا ہے بکہ اس سے آتھ جوال کی جائی بہتی بما اور بہتا ہے۔ مرت

گریس ای آست سیدانده بهشد سالان شده بروی و استه بالی کرد با چایشد - عماده کامیت بسی کماکرچم عمد برویسرده که ای میدهدوسین برد کرد ایس استدال کما جا ناریج و برد برویسی ایران برویسی چسی بیار براس به کار رب کا بوکروس کردا خاصر چس -

ری بودد اسان کا دیگر در بازی کردید به روستان از در مان کردید به این کی است استان به به معتاد داد. در این فرار از در کا این خوارد که که کرد کردید در در داد کا کردیک به باشک به سرای کرده با در مراد در این در که دارد این از در این که بیده و ایند برخیره و مک به به بارسی سب می سکت به کندس سه کهون در این در که دارد این از در این که بیده و ایند برخیره و مک به به بارسی سب می سکت به کندس سه کهون

ما بإنه العِن العِنْ العِن الع

قرسط^ع المطاعرسط العود

Vol. 1 No. 3

August 1997

Page 11

الله د برجا

٠٠٠ کیا دیاج سے کا ہو	٠٠٠ کلورې د مد کلينو	٠٠٠ کلورې د کلينو
かんしゅんです	5.た.· たむした	م عالم م م م المورد
المساور للزكارة فالمساورة	וומושבים מצוך	ادهدانگشده ۲۰۰۹ نگورج
المسايد ١٠٠٠ المالين		

ددپرکاکھانا

יייו לנוגרים אצי	٠٠٠ كلوريخ ميركاميو	مده کلورېږيد کاميو
الماشعاليد ١٥٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠	ながんいっていてい	العليد بملة مع يكورخ
zokow wygodokom	يرايان الإرام	ايمهمل ديال ساكورج
21 700 76 8 24	الماليكونده مكورج	ماد مولياند ومركوري
	रार्था केसर	20 Mrs week

شام کی جائے

مده کورېور کايو	٥٠٠ كلورية ميز	٥٠٠ كنورې د كلينو
られるいけれて	אין בנום ישאנץ	Zille Villai
ايم شائل کېد ۱۰۰۰ کيارچ	אנוו לעלות יעוד	いたいっとりんしい
21 H: 1-10 24 1 1 1 1 1 1		

رات كاكمانا

3.4 - 65.1 7.00	٥٠٠ كلوري يرميكيو	ومواكلوري وسي كالينو
かんっかんれたいない	كاملا الأثمادة ١٤٠٤٠٥	العليدال سالادج
とんいいかから	シャドー・かけんかい	צייביי שניטלילינו
そっかっいいいはいかんり	ايك بموليليد منها معاملارج	20 40 40 60
21210:42100	3	

رات مولے سے ملے

٠٠٠ کلورېځ په کاينو	٠٠٠ كلور ي يوني كالينو	٠٠٠ كلوريزيميد كامينو
المسهوليولودوه ١٠٠١لي	からいいい	اسكالهدده أيسك
Softer TRY	とがらっずが	استول باجلادك والخودخ
とったかっ さるものいり		

فوابيل بدايات برائة خوراك

آب کے قد اور وہ اور جہامت کے مطابق کب کی افوار کورو کی مقدار مناسب اور آ جاہیے۔ آپ اپنا فذائی میو (Menu) فود جار کر سکتے ہیں جمن کی جاری میں مسل دیل مراصل کا فاص خیال رکھی۔

ا- مطلوبه کلورخ کالنین-

٠٠ ميوري كى تعتيم دن ك عقف اد كات من (في دين كي مثال ميز كى مري

۱۰ افذید کی مقدار کافین (ا کے مقات پر دیے مح جارث کی دوسے)۔

م. فرداک کی چاری۔

بادر كفي:

مرة في كاملان و إيمل كم طائ في ادلين البيت كامال ب كريحه والراف المراف المرافق المرافق

ور المار المار المرام الماري المراقع والمارة ومم كالمراب المل المركز

ميوريدم اكرتي ہے۔

اس عام بازے نجامتها فا مرودیا ہے کہ شرکرے مریضوں کو ذعبت کے

پ دوده نین موجود سان جنان محت کرید مقد اسک اس کے آ ۔ با مکنال دالے دودھ کو ترجی دیں۔

مین دن عرف سیدمر، کی ب جمین وزیر او کرفون این شرکر کریومان اور چیل می تریل اور نے کی صلاحی می کاری ج

ویومات ارجی علی باری ادے ماطر بین راجی اور داول اور در ایس کا اور در اور داول اور در در اور در در اور در در اور در در اور در در اور در

مزوں را تھارکرا ہاہے۔

دایس کندال طاح می کوشت کازیاده استمال شریاف ادرول کا عدال می اورول کا احداد ا

مبح كاناشته

ייין אנוצים איני	۵۰۰۰ کلوریای سه کلیز	٠٠٠ اكلودية ومد كاميتو
الدواك الكراكا المراس من كورج		المداكر والمداوم المؤدد
المستناكيات واكدرو	nifer of war	yok to we to stant
かんかいかんが	ايك ووالماء أنجله عام كان ولا	المستاقي ويماين
		וושאים מישנים

at a second of the contract of the contract of

المدائش تمام عائما ول عن بالسيال كالكه مورت ہے جس میں قدرے کا مترر اس دیا میں بھا کی ان كردانات ومعانات اور إنسان مسيد عن آلاء تاسل كاستدة فركيا مياسيه، وسلسادل بالاعدادر اولي حيوانات على من أن يخلول كيتيم في وكاديا البات جي إن شراع المراد الدون المان بقا الله مل كي صور تي الح رائل إن الين بانات وميدانات كى اعلى تسلول اور إنسان عن بيسلسله قدكر وموزى ي إيم ارجاع واحماد منعل عربة عائب الله في وال امناف عي ايك حم كي مقش ادر شوق بيدا كرد يا مراب س ان مراك مرف اي دات سلطلب ادر دورى طرف مقالى دات شى كفش كاثرات بداكر はなんとうかり~はならいのと والدوع ال اور بناوسل كامورت قائم راي ب سل انانى كى بوادر حليل كى اى مناق در شراكت قائم ب، كولى مى والى بيركنى وجد على اليل مرود مردمان تعلق ادردشتا بك كوخرورت منداد ددور لوخرودت اع دى كرف والا با تاسى - مردو محدث سك ينسي لاب من يركيف ومردها ورلطف وحول تدريد كي المرف ميد ، ديسه كما عمل عدد إنسان كا زندك كا أكما عصد كال يرترمرو وحورك كالعالى كالعرب الماسة والا يد تفعد وأم ارمنيك أور فيرمعولي جسماني توت فسرما بنى زو كالإرفال بدال علت الكارمكن فيمما كدمنسي قومت الجيم محت المد الميرمعول اسان طالت كالتيب كويانس قوت الى ما تت ب جر انسان بہتر نذاہ دوا او مینا۔ ملم کی و ناشوں .

غذار الداكات وسيد عدار الاالمادا الليام المحى ويدرب الداعوازان فلاجم كما يرضرون فالوجوما كرتى بيد و نذا في ش مرد داورت كي منى كرود يارا كا علاج موجودي، الدوائي فوضول - يرازل شي بكال تراده تر مردان کروراول کا دجے اوا کر اے جدید تحقیقات لے مرداند کروری کودر کرسان کے سلیلے عن و منذال الراؤم الوست قراره واستي بن على مه ے بدا کی دار کولیسٹردان کا ہے۔ کولیسٹردل موم کا طریق كالك يكناباده ببالمصرف إنسالون ادرجانورول على الا ماتا ہے، فانات نے ماسل شدہ افدر علی كوليسترول سوجود وين احدا تاجم يكورة إلى اليل إلى ين على موجد فيرول إنسان جم عن كويسترول ك متدارک بہت ایری ہے بدعاتی ہی، عربی لا سیل ان على الله عدد كراك قام جكانان وكرك کے دیارت بر ارت بر مال جی ، ان کا استوال خوان عی كويسرول اليزى عدائب

فون على كيسلرول كى مقداركا جزى من المناردة الم ← たいこれはからからりのこのはいます وإن الركل وجريه بشي كزور إل كل والمساعي ال الى - يول قور مردكا يل ندايس كيسرول الداندا دراى المتيطية أرنا وإليكي فن وإيلس الزاديد بهدوي

الع عرول احسالي فليون اوريشي إدموز في يديك اور أن بك العال كو بل الرافيام دية تحييدا بنادة م كروارادا كميتا يهد مروص إلت من كيشروان كاسالها مال كاب

امراس سے دور رکھتا ہے۔ تاہا جال اصالی للام ك كادكردك كوبجركرتان فنم ويل بادرايسا فرادش مر دانه طاقت کیلئے كالف من كيليد مول وإل يه فاص لحات Lunite اتك مؤثر نسخه

> مرداند طانت كيلية أيك مؤثر تسفي فرية وحاكاد بادام كالريال، آ دھا کا چوکراور آ دھا کے روش زیون کر گرم کری اور ہے ہوئے بادام اور چوكاس ش دال دين ، كوريمون كر بعد كيفردوده شال كرلين اور بكي آخج بي فتك كرلين _اب ماصل شده سلوه روزاند من وشام اکمانے کا تی لیں ایک بدے جی میں 37 کیلور بروں

كى الية ما برفذا كمشور عاستعال شي لاكس ادامات كتويت فرابم كرتا ہے۔ اقدیہ عل کای

جوه كندم، ماول، جناء بز جول

ے، دائوں کی خواصور فی اوران کی وروفی کے کومنبوط

ركمتا ب- ايك محقق كم مطابق الكول ادم ك مااح

مذاليس لية إن ان عن عيدم كاكي كوب عد مل

ويكما كياب، وإيلى افرادش بحي تكنيعم كى كى ك

واقعات ويكي مح ين اليهاوك جوشراب اورنشآ ور

ادويات كازياد واستمال كرت بي اليل محى إى معد في

يرك فذاش وإده ضرورت اول ي- بادام موعك

تهلى ، كيلا ، كو ، سبر جول والى سبريان ، فيهلي ، سوياجن ،

الدور جاول، كندم ، جي مسور ، لويا، واليس مكنيعيم ك

كمداراداكرة الورد الي اور والمن كاس كوسوال ويرقرار

صول كيك التصدرات مان مان مات يا

ملى اور جاغوز وت ماسل كياجاتاب

نيغيم كردار كوللم كاكياب جولوك موادن

مایی کے مالم عی إزار عی والى بزيال ، كيلا ، كنو ، فو إلى ، فقى ، إدام ، موعك مكل ، وجود فيرسائني اور فيرمتنداود إت كا رخ كرتاب موراور مرخ اویاے مامل کیا جاتا ہے۔ معنیقع کاس سے ہوا کردارا صاب اور صنالت کے ادرمالم نتسانات عام صدومول إتاب-إنسال جم ایل تمام تر شرور یات کیلئے کولیسٹرول جم میں ع درمانی دا بط کومؤ و طراق برقام د کمنا ب بدول ک بنائے کا الی بوتا ہے اس کیے امریکن بارٹ ایسوی ایش کے ماہری برقس کیلا ایک دن عس 300 فی گرام سے دمو كن كواس كے فطر تى اعمال ميں ملنے كو يرقر ارد كھتے ميں مؤثر فابت مواب اورجسمال عاياتهم كويمي سوال اركمتا

U

شراكت

كروارمؤر طور

- Z1 / 00 11 2

الم كيسرول لين كور في دية إلى -خون شی موجمد کولیسٹرول کی دویوی اقسام چی جن شی التي وي الراجها كوليسرول ادمال وي الم قدا كوليسرول ب جنس مشق وقول ادر لذت كالعلق جنسي إرمون ب ب جوالوى زفسوميات كالكيل كاذ مدادسي وفون عل كيسرول كالملسل بالمتي المهزر بهد مدتك ار اتماز اول ب _ أ م كالسرول الى دى الى كا 130 في كرام عد إورب اورات كوليسرول الكادى الى 35 كى كام سے مروما ، كولسرول كاسل ب تري كماناتا _ برا كردوزاندوش إدام بكراوروش وعون Ucam Epile 250 - pl 150x بائة وخون شركيسرول كامقداد متوازن موجا إكرنى ب اعتم كيسرول الكالى الى عديد اور أ كيسرول الدال كمفت جال جمال دكم

عمال شاب ادر منى قرت وقوانالى كيلغ معدفات ك والدويل طور يرصليم كما كما يع جن على يوه هم وكاير مكيعيم، زك. مليم ادرة ون تالى ذكريى -ديية

سأل عل : د جاتے ہیں و ال جنی مزوریاں می م موجا ا

مبت عددیات ایے اس جومن قرت کے لیانا كرداراداكري بي يين يبال زياده ايم اور فمايال سديات كاذكركيا جاعكا-

بعاضم باندفادون وكم كرف شاام مجا باتاب امساب ومعنات كى كزوري كوبحى دوركرتاب، باب كر إدادر وإده تركيمي احتمال يرادا يهد نع اهيم ميس كيا المجور وسيده والحجر وكنوه مالناه واليس سويايين ومورد بإدام وموتك مكن وكاجود اخروث ومزر يحول والربزيال وماول وكدم ورووده عصاص مواع

ال طرح الا فوان على ير في كل د إلى كوكم كما ب فذا عن ال ك ك العجم عن كيسرول ك متدار يده بالى بيد يوفون على مرف دمات كي في على مدكار بوتا بادر متوازان فذا عن كايركا استهال دل كل

آئرن كم حفل بدس جانع بين كدفون كا مرع ركت إى وج ع عن ايك ايم إت ي でいるかんいひとしいっちいろいろしいろ فذا ليت ين ال عل ع 10% ع مي كم آئل ادے جم على مذب اوا ہے۔ آئان كى كى ۔ ا افران بنے عمل کی آجاتی ہے جم کا علام کا جاتا ہے۔ جم کے حام علیات تک کسیسی منانا فوان على موجود فولاد كم مركبات كالمساح ے۔ ایو موان ایک ایک پر ایک ہے جو فوان میں فوالاء こくじいり-そりではからし アノノノ جال إلى جم كزورية تاب وبال يمنى فكام بحى شديد فابت شر جلا ملاعب أركاب عداوه على ادر چکرے حاصل اوٹا ہے۔ گدم، جو کن الحرور جوار، چادل، انڈور چلن کا عیمیس اود کرے گوٹ، مير بول والى مرعال، والول، كالي ح، مود موالك الوعاء فوال، بلك كراك الحروة ال بادام موك محلى وافروث وزهان على وإجا تاب عانا عابية كدانسال جم على فالت فسيسا مرداز وت ك كمال بدياك إلى الحصارم ول مقوى الدا كروادويدي الاطفريس ب كوكدادي الديديم كالعناك المال عي مرف فريك ، تقويت وجيزي بيدا كرسكي بي ليكن دوجهم على بذات خودخوان اوركوثت وتر لي تل يمن متنس كركميام مذاوى كاب دب تك كادوموازن فذا كاستال كوامول طورير وتكردركما جائة وير معارين طاقت وراديا ميراددي يكيد يسود يت عدل بن اگران کےمندار ات کابر می مدل و بکی ملا فناكل سان كافرات بهت بلدمناكع بوماح يس-

ابے مردمنی شراکت علی ایا کردار مرورطری سے ادا کرنے سے قاصر اوتا ہے۔ سلم چوکر، اندے کی زردی، دود مدیکی، بندگوکی، ادرک، بیاز، پس ادر محل معالج کی ہدایت کے مطابق دوا کھانا اچھی عادت ہے لیکن بعض اوقات ہم

عوماً لوگوں میں بیتاثر پایا جاتا ہے کہ خوراک کے ڈیوں اورٹن پر جو ہدایات

فذادوااورليبل

چوادویات اورغذائیں معالج کی ممل رہنمائی کے بغیر بھی استعمال کر سکتے ہیں۔جب ہم خوداس مر مطے میں داخل مور ہے ہول تو جمیں میانیة كدسب سے بہلے دوا اور غذاك

درج ہوتی ہیں وومغر لی نظریہ ہے ۔ مگر جیسے جیسے ہمارے معاشرے میں ان اشیآء کے

استعال کار بخان بر هربا بوق ضروری ب کدفربوں مردرج ان بدایات کی اجمیت کو جان

لیا جائے۔آپ کومعلوم ہونا جائے۔ ان کھانے ینے کی اشیاء کی پیکنگ پر درج ہدایات کو

را مرآب جان عے بیں کہاس میں کیا چریں شامل کی تی بیں اوران میں ہے کون ک

اشیاءآ پ کی صحت کے لئے مصر اور کون معید ہیں۔ ڈبوں میں درج لیبل کے ذریعے

آب الي اشيا ونتخب كريكة إن، جن مين نمك، چكنانى اوركوليسفرول كى مقداركم مواور

جن ميں مناسب حرارے يائے جاتے ہوں۔اس كے علاو ويد بدايات خوراك ميں موجود لحمیات، حیاتین اورنشاستہ وغیرہ کی مقدار کے بارے میں بھی آگاہ کرتی ہیں۔اس لئے

الميادية بيدريابول يردرج بدايات كوبفور يراهيس

Vol. 1 No. 4

September 1997

Page 15



زعد على جرفروك وكل مرسط برغام المنم عمول مرض البان كيات الى عد عاد ك في كياكية

مورت التاركر عن ٢ قدرتی فقام کا ترازن مجر جائے مثلہ موال ماسندری کا افراج زیادہ مونا ہے فہا ملاج سملیا تحرابیت،

قبض کشاادورہ کے لگا تار استعال ہے إنسان إن کاعادی بن جاتا ہے اورجم میں تمکیات اور یانی کے توازن میں بگاڑ پیدا کر کے مختلف باريون كاسب بن سكاي

على أواد ل يربة شرياعة -العرض عن بالغ افراد كليا آرام كرت كمالاه وتفرت ولاي رع بري مديمل به الم مورزي لك ابر ليبل يردرج بدايات ضرور برهيس-واكر عصوره رغيب مروري عالي كالك لعن كيات اوران كالمان كراماي

عام مرد مركيس مريك كالمافث كل موفي ماعي كوكل برور كالما المركان المرك كارت وكريم كانا دنده خودك كاشم اوركمان كم معرد كرده نظام المادةت ومحصرت كل والي الديم يد يكرب كرسة وك تك مريش . خواوا جابت او ع چندون كروم مي وجب مك يده آرام كرے ادروقت وقع عارو يالى كون

سركولى فيرمعول وروار فيالمور دوب كلدون אן שושוני לנוציים מישובים יולווודים فردكا المالمرة وتدكى كالمن كاسب بمآع مثلا اواب ك مادت الله مركى وج عاندوك لا تو موسكا ے كى كمنون كے وو بادر ماجت ندو كوكاء ال دوران آ فقول من موج ولفظ عند يألى جذب وماتا عبادر سخت ہو جانے کی وجہ سے فیٹے کو خارج کرنے عمل کا فی سنے کے اجزاد خوراک کی نال سے ہوتے ہوئے تلف کا ساننا کرنا ہاتا ہے اورالک کیفیت وہم کہا

کے لئے مناب وقت ندوینااورسلس برآ رای الی

سائل ے دوبار ہوسکا ے مثل بھی کمارتے یا بائے؟ داکٹرے مندرون کریا؟ ألثيون كي شايت، اسبال من جمّا ووا قبض اور يب اسبال ت مرض عن إخلا إلى كى النه ووجا تا باور يس يس كابدا ووالى قرامان بن جوكى مى وق إد اداد يحتوى أولى بيد اليول كافرة اسال ك مرض من جلا مريض كي جم من اكثر يان اور ية ك وكايت كون كر بوسكن اوركب خطرناك محكيات كي شفريدكن واقع وجالى بداور تول كي نے کی طاحت بہت ے آمراض کا فائل فیر بوسکتی تیزایت خارج بوکر اس کی کا کا احث بلتی ہے بہت بإن مالات عن أفيال اعلى إن بب جم ع اسال كمودت عن بدور ل معدل وقل بيراد إلى

ا الى رطوبتي خوراك كى مالى شى سے بوتے بوتے مند としたしているいるにはこうないまこん إر موسكا يهادر يعن اوقات اويهد ويك جارى ده الله يهد بن عن شديه الن المن عد اورايك مورت شل بيان دي يزراورت مى خارن اوفى ب، ان برم والراس من كاذا تقدر أب اوجاتا من عام مالات بناية م لا ايك ورال والى ع ے در اور ایر باد فیرضروری اور معزمواد معدت ے فارق او باتا ہے۔ ایک صورت خال عی گیرانا

لن مر أينون كوفوري لمي الداد كي شرورت بوتي يمي؟ شرخوار يج كوسلسل أشيال آرى مول توفورا واكر ت رجورا كرنا ما يك كيدكدا كي صورت مال على سيك بت جلدجهم بن الى كى كالشكار بوسكة براور بيامر أن كين منزاك بعن البت بوسكا . ب- يروجكالال روماع نے کا ایک خاص کی ہے جن عی د تے رائے فارج ہوتے ہیں سالک فطرقاک

-- 11 ملامت ب- اس كن فورى طود بدا كر سدرور على كمان يين ك بدوي كام الاوقات النيايين

مركات بهيدة عليه وبال ون - النول على وياده تر سرے دوران معدے میں موجود قذائی اجزایا آس ک اساس اور یانی کے ضیاع کا خیال رکھنا ہوگا تاکہ ان

وجوبات میں جن کے وقوع پذیر ہونے کی صورت عی لين كالان مرما الليك كو يج ما مى محت كى لي مروري يركرآب كمان يين ك نظام الاوقات ك ابندكاكرى ادوير كالمان كابدقورا آرام كا جائے۔ رات کے کمائے کے بعد چہل قدی ، بلد سوجانا وراق الح جادا الد جانامحت كربم و كف ك وتدسيرى

اجسانی وروش اور مع کی سرے فقلت بین کا س ے ياسب ہے۔ آج كل كے احل على بدل ملخ ے کرین فیلو یون کے آئے منوں منے رہا جین يتد طرة زعدكاء فير ضرورك موتاياء ديابيس، التد فشارخون فيض كي علامات كاسب بين وبعض عالات ين كوادوية مح بفل كا إحث بني بي-

كاريشدوار فذاميء بالحادر محل قبض عى كى كا احث

عی باں پاکل ان تمام فذاؤں کا باقا مدگ سے استعمال تبن عراقات كرمكا --(1) ريشددار نذائعي مثلاً مينك سميت داليي والأخ ، بعل ادر سریاں معدے اورآ نوں عن کی کر ارادہ سے رياده يالى جذب كرا كى كوشش كرنى بين الى طرح فم من اشاف كرماته أنول من قدرل وكات كويمى معمول برلائي بين، پائى كى مقدار زياده موتىكى

ويد ي نشلدرم ووجاتا عدادرا جابت جلدادرا مانى

(١١) دات كرسوت وقت فذا إودده كم ساتعدا في مى ، إدام رُوفن يا زيون كا حل شامل كرايا جائة ال ے بنے اور جرکی سررطوبت سے زائد مقدار خارج موكرفذا كرساته شال موجاتى بيدجوية يتأليض می اقاتے کا سب بنی ہے ، اس کے ملاوہ دودھ کے ساتد فذال مطكا إقامدك عاستعال مى ين برقايد - 一年からいまりないよとしょ كياتبن دوركرن كيلي كمي تبن كشا دواءانا إجل ك ماہرین کا کہنا ہے کہ خوراک میں تبدیل اور معمولات زئدگی ش نقم ومنبطال نے سے بہت مدیک عام اورواکی

کدوه اخبارات، فی دی اورد فیریج بر جاری اشتهارون من بنائے کے لوگوں کوموائے کی جایت کے بغیر مل طوريرة زمانے كى كوشش ندكري .. لبش كشا ادوي ك لكا تار استمال سے إنسان إن كا عادى بن جاتا باورجم من تمكيات ادريانى كوازن على بكالريداكر وللد الارول كاسب بن سكاب الناان ادويك ملسل عادت عيريزلازم إ-

قبض فتم ہوسکتی ہے، ملاوہ ازیں اہر ڈاکٹر کے مشورے

ك بغيركولى ووااستعال فيس كرنى عاية موام كوماي

First Dietcare Centre

... American Award ABI Laureate

ادر رقال كريش كما مام الماسكا

الفرون المراث ا

کونادولل کمیا کے تام سے بھارہ تاہید کر کی ہوری اصف کی آبے فیر 145 اید 146 عمالی خیل کر بول کو بعضی "کام سے دائع کیا گیا ہے جس کا معناب ہے دعاں رکھی اصل بھی ہیں ہورا۔ اسال جمل یا بزیاں جن عمال بھر ہے کہ کوئی کار اسال میں ہیں ہوری نفاجی ہے دہ کی مواجع کے کوئی کار کر بھے کے کہ اور کہ کہ موجب نفاجی ہے دہ کی اس کی کے تعداد سے فوق کی کوئر کر ہے ہے۔

کمینایک دام آدرستی مرتی نے جم کا ملک ایورے برادد اعدے نے مجاب کہ اسکا طراق مردد قدامی ڈاکٹر میں بہتا ہے مصلح برتر کا دی کھنٹ بالوں اور کیشٹ ہے برائم کا اجاتا ہے۔ مرم کرنا کی اگر میز کا اے خارکد اور فائد ایک بجائی اند نے ہیں ہے جکہ ہے۔ ملوائی کی مفران کیمنان کی تھا ہے ہے ہو سے جھٹے ہے۔ ملوائی کی مفران کیمنان کیمنان ہے تاہم و سے جھٹے۔

ادوک ام طور با با السام الدائن عراض کدد کل کدد کمیا کدد سرع کدد ادر سند کرد اکد مام این ۲ بم ان قراع کرد اندام این کی سکال این - کدوشر موجد کیوبر کام بازد ایاجائے 17 دی جونا کے کی متداری

155 كيفيزل كاي بريجيك كل توب بكاتر الربات ب كدو صفي موجود هرارف ركيلورين إ-المنك الراب إلى الله الله 20.0% 2- الراب كالمال الله 20.0% 3- إلى المال الله 1.0%

د مناسبها باین از ۱۳۶۸ د مناسبها باین از ۱۳۶۸ ۱۳۷۸ د این این این سول کارکنات د کارمول کمارت

اس سے خادہ خیا تیا عی سرائے، را توفع ہیں، تاسے سمن اسکادیک اب لم اور قاسفور کی موجد ہے۔ سواچ میا تھے۔ کود سے موٹوش 1230 کی کی موال طور کی اراجا ہے۔ مواج می کوفات کرفٹ ہے۔

گدونده کا کتاب کا اثبان سکنے ہیں یا املیہ ہے جو افغان عرود یا ہے کہ ہدا کہ سند کے خاناہ کی اور شن کا طابق کی ہے۔ یہ بیاس کولیکن ویا ہے چھوکی کمری اور سزوری ہے جھٹی کم دور کا اندین اور کے کھائے کے محمولات وو شد دور موق ہے جگریہ بریع وی سکر کے مقدادہ پھڑ کی بیٹر کی شریع

ا برائی بلفنی کیانسی اور دمه الی متات ے

ہ جائے گادون کا دوم کی گھی۔ ہوئے گا۔ ہے خواجی: بے فعالی کے مرسی شر کو کا کودادی عی شال کرکے پائی می بگناس کا دائے۔ ستال کریں ادرسے داشت اس کے دوئی ہو السدید: فلک کودکوئی کو کھانے ہے فول بھار اورا میں سے فول آئی خونی ہو السدید: فلک کودکوئی کو کھانے ہے فول بھار اورادی میں سے فول آئی ہوا تا ہے۔ کودکا چھا جس خرودت کے دفتار کے کے دورا ہے گا میں کر کوڈ کو کھی ۔ می دوران کے دوران کے کودکا کہ اوران کے دوران کے اوران کے دوران کے کودکا کہ اوران کے دوران کی دوران کے دوران کی دوران کے دوران کی دوران

مطابق كددادراس كے كاكم إنى بالى الى كم كى اور دسكر يعنوں كو يا لے سے قائد وہ رائى ي

فيذك لح كدا بال ال على إلى الماس المام بالله

بدھان : مطرادی ادراس متدار کھ نے کو لیا کا بدے ہاتان سے مریشوں کے المدیم میں بڑی بے کدد یا اس کے چواول کے بائی ہے جرم کے جات عمدانا قد موتا ہے۔ دوم المرقة بہتے کو کددا کے معدالے۔ مرزم آگ میں دیا کر جرح کریں ادراس کا بائی ٹھا کر داری صری اداکر یاد میں آراس سے مستعمل سے جم کی گری

معودودلود دود شقیقه و کدا کاره کدا حب فتال کرکدی عن إمری کرک و الله به باری کرک و الله به باری کرک و الله به ب

د المنتون كا دود اور مده كا ورم : دانت كرد ك 62 كرام كدوكا كدااد 12 كرام بن كرك

قبض : کدوسب شردانت کار باوی تا تا ما کارکل کریدادد او یک بی کی -25 کم ساکر سوک طرع هر عی اطروق کرید بهر کے دست دخی دوبا کی کے بہتر جد دود کے متعال سے درید فرخی دری اور کار کار بیشناف کی جدید ، چاپ دک کیا بود کد کاری 12 کم آبائی شوده ایک کم مردان 25 کم اور 12 کاری کم م

جی ادرس کو اکر کے اور بازی کے ایک بار باد کا دیں۔ ایک مرتب پینے سے پیٹا ہسکل جائے گا۔ شدت بیاس: ایک میں انک کود سے کوسے کا بال کو ایس اس عن 25 کس معری اور 250 کس م بال مادی۔ 25 کس م کی فوداک فود سے فود سے دائند سے بیا سے دیوں۔

المعداج عود : كديم ملك مائي من مثل كري مستوديت قد من الحراج عود المركافاكر مناهت مع كم الدن في كرام عدد كرام دوده كراواراده إلى سكا كي مدر قرارة عهد فراه ميرو على المالية وإكر الدوس الرياسة المرابع ما المريد عدد عاد المرابع المريد

مرس ما بادو و المستعب المستحد المستحد

رے سے برائ مرافالہ اوجا کے اعلام کی طالع کے مدافات کا اور اور مرفقا کی گئی۔
کوم بعضاد او می محد کر کی اور مدافی اور میں اور کی ایال کر توانا میں اور کی ایال کر توانا میں اور میں کا میں کامی کا میں کا میں

سے ملط اسے مراوے الاک نے کا ملک کا الاک المعنی میں جمان اللہ کے مجام الرائوال پر کے کے بہاں عمر کوا، اند الرے مارک مدک نے بہال مراب الرے الائوال مدے کے الرے

مردكا عال اعازه أب كريم مون ي حرك وكماروك

Vol. 1 No. 5

October 1997

Page 19

كيوريز (فاست)	وة طو (ميا تمن)	فابر (دید)	تينال ا	يروغين	نام فرراك
XXX	11.	.11	x	11	رولياتان
xxx	1	-11	xx	1	ا بنك ا
XXX	1	1	xxx	1	\$
¬x	11	11	x	.11	اليه ا
xxx	1	1	xxx	1	الأك
XXX	11	. 1	xxx	111	كوشت (برا)
XXX	11	1	xxx	111	(21)-25
XX	11	1	xx	111	كوشت (مرفی)
XXX	111	1	xxx	11	(150) mil
X +	111	1	×	11	(1/2/2)
XXX	- 11	1	XXX	11	ادام -
YOU	となる	med I sent	XXX	W/ /w	برموعت محل
HIMMXXXIII)	言うくうか	ナンノきゃ	·····································	in Singe	建制性小线 有
A LANGE	はんごうな	55	+x-	答くな	學的學不學家的
開始和 開	あるとく	1	A X X	生之学	AN ONLY
经济X 的数	ではくくは以	1112	以X	100	AND TRACE
如约×沙特	名うへうな	111	X X	* / P	25
經濟人和經	がようし	進くくが	为YX 海南	インへか	きなが
認能不認作	シンノン	1115	"企x被将	111	湯びられ
(Sixx)	くくか	数くまま	NX MS	A Var	اکن (من)
xx	とくくと	15	分数如此	W/W	等。不够
X	111	11	(和XIII)	111	建筑了。
X COLO	がある。	本人はは	器X網	こと	識がは
X X M	語ところは	AVON.	A Note of	事べると	建入键
X SE	11/	11	1 x	11/10	
X 5/1	ALL VIEWS	6/	X X	10 Val.	77
X 15	1		XXX	1/	जहरू

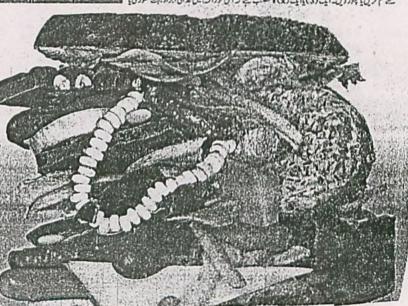


" أرم بحل آن قرآب بها المرف لك ب إلى " والقرف ف آن كل كاير فرويا ب والأكاهوا لاک مرداد امرت شاما بتا ہادائ سے التي برتم ك بين كريار بى ورب مى المك، ويى عم فهاداد ويات وعاداد و محى محى قر فرو كو والبيلا محى كه "المراب" وكمال دين كرا التي كال كرا يري تيار و بتاسير - سب محمد بما تترن أن ما ايك المنة منز ورؤ من لفين رعني ماينة وو كمدا فيلي مخت اوراسار شس كا راز مراب ادر مرك متوازي غذاهي تواع في في ما يتا متوازي للدين مراده و فلدائي جس على يروفين والمعزو مهر بوباع إريش ليني أثابته اور بيمناً في وغيره متواذاً في مفداً من مؤجوة وذاب نذا شي سي ايك جز كي بهت زياره زيادتي بانهت زياده كي دونون على انسان كي فرايل محديد كاباحث في بين ولبذ المروري ي كد محت مندوسين ے انے متوازن فذا کا اتھاب کیا جائے اب موال بد ب کد ایک فذا کا کیے احتاب کیا جائے جس سے غذا ک انسانی ضروریات مجی بوری و قی و آیا و ایر جم مجی مناسب اور اسارت دے۔ اس مقعد کے حسول کے لئے يقيقا بميل اليي خوراك كاستهال كرنا وهم ينس شهاه تا منزام وفين الما بحر ليني ريش وغيره توزياده بول ليكن فداستد اور بكنال كامتدار كم يدع كم اوسيه بات الوام سب معى على جائية إن كرفيا ويكنالكارو نشاستهارى Smariness کے وطن بین ان کی زبار تی در مرف، مراب کود موت وی ب بلکہ مختف تاریاں محمالمی ک دیادتی کا نتید عولی جرب اس فاص ماد کرد نظر و کفت عوائد جم ف ویل عل آب کے لئے ایک جادث قرتيب ديات في وكيد كر آب كريد الداره ووائك كاكر مكن فوداك عن كن ابراه كازياد في إكى ب- غذا عن فذائيت ك توان كاعداد ولك في الح الك وإرث وياجار إيد جس ش (3) اور (x) كاستعال كياب-(3) كافتان اس بات كى فازى كرا يه كري فرداك إلى ك المعداسية اور برتر بادر (x) افتان اس بات كالقباري كريه فوراك آب ك في زياد ومناسب ادر بجتر الل بيد آب ال كاستعال كم ے م كريا جود ويداك (3) ياك (x) الك الله على الله على نذاك على نذاك الحداد بت تحود كا

تليل مقدار عي شامل ب- وو (3) إدو (xx) كامطلب ے کہ ای خوراک على اجراء يلے سے زيادہ إلى اور تمن (333) يا تمن (عدد) كا مطلب ب كد فوداك على مر كور ملذال اجراء بهت زياده مقدار على يائ جات ہیں۔ چنانیہ کی فوراک میں جارت کے مطابق بنے زیادہ かけがとしれいといいこはどと(3) جس خوراک على مي زاده (x) در ال ك در الدے ك **集器的人的现在分**类的

آخر میں اس بات کا تذکرہ کرنا بھی بہت ضروری ہے کہ آن کل مرکب علی کھاتے ہے کی جزوں کے مخل را الدوستياب بين جن عن برونين . نشات و تيمنالما و محت کائٹ کا این اور اعلامی ہی دی۔ (Filling) رسالہ ایک میں مار دیک کر جاتا (Bran) المراجعة عنا المراجعة يمك باللارن عن فاعرهام أبك باللارن ك مقائلے میں دورہ وستے ہیں۔ بی مثل مدل ا

مار برین و دی و فیر و پر ای لا کو آن ہے۔ أب فوق و لوم إنه كي برار عير

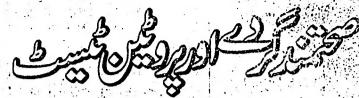


carly

cumile to

the from

have small





بهاکندده او دیا کے این خواک علی شال ہے جال امراقی کردہ کی اثر مآلیات ضلو کسے اور پر آئے دائے دن کے مالی اس بما اضافہ او تا چاہ چراہے۔ معول آج کسے کروں کے محل طور پر نافراء و بائے تک کے ملائے عوام کر کردراں کے امراقی علی ہی شکر کا خواج است

منالين ين يركروب الده وبال كاحد عك الله بال أولية الره و آفري وقت كال الدين كالدين كالدولين على إلا ي منوان الله المداري فيسار مراباط مالين كي يس ك الدوان الما المدور المناكم على عدد تاروفا والمهدار ال جم ش كردت كام كرنا جوارة باكن والوي وت ك مكان ش الكلدود فين او تا يت داكرون ك منايل كرد عاده موماك ك مل مامت عاب عرف عرف علم اول باس مين ك أذي يثاب على وعن كى متداركا عراد الكاما ابد الروع دف المت و الم عرم مل وار فون ويثاب اور الملل مع عميث مع وراح مور تمال كى عين كايد علام الماسيد الركروس عمل طور يركام كرنا جوائے اول ایموارے موں ویر سالین جمے اطل ادال ك الوائة كر الدن المائيس مين المدالية بيراس كادية فور المام المحالية كالمام المام المام المراض كالوحيت م معلب عدد ولا أنسب سا كرواج عي دواور عن مرحد كا وويراا ما تا בינולים בל עונט באונות בצי שות בנים والماء المرادف فيم الكراهل مدون كامنالكا عل كراي فالم مسية إلى الى مرشى عرب كروول كا تدوي ساعت سكرا لا محق بية والكري الكري المراح والديج إلى الما الوكواس الليف اعدال المنافقة المائم المائم في الريام على الدو

کئل ہوتا ہے، جس کی دجہ ہے متاثقہ فروکو اس تکلیف کا پروت ہد کئل جاکہ ہود جب اس مرض کا انگرنگ ہوتا ہے فو موایائی مرے اور چھ چکا ہوتا ہے۔

جم عی دو کردے موجد اوسے ہی اورایک کردہ ہی صوف مد وی کا کوئی نے کا کی او تا ہے ، جام دو کردوں کی جم عی موجد کی ایک طرح اے قدرت کا حافق قام ہے کہ جے قدولوں کردوں عی سے کی ایک کا کول صر کام کرنا بھ کرونا ہے 3 دوراً

صحب مند کرددده کام کرنا کردیا کردیا ہے، چکن آفری مورت عل جب محت مند حد مجمل تاکدہ ہو جائے قرار دعری والکیسس اور کردے کال آئس با تیمن کے آمرے ہوگارہ ہائی ہے۔ کردی کال دائے کے رمائش کر فرارس ڈ آئر کی رمائش

آج کا دہائی کی ما کس نے باعث و آل کرل ہے تاہم اب
می بہت سے ایے امراض ہیں جن کا طلبۃ میں کی ورد ال مرض
کے حق افرات مو کے جائے ہیں۔ ہی ہے ضرورے کر ابتدائی مراسل
میں ال فرال کے مائے آرنے ہاد کا کار کرد مرف کم کیا جا سکتا
ہے ایک عمین عورے کا محاور وال کی جائی ہے وال محت مد
وی کی گڑھ لے کے خرود ک ہے ہی اپنے کردوں کے کام
کر لے کہ ملاح ہے کا خرود ک ہے۔

و على على والحن ك مقداد كايد جائد ك الحد المسال اور لمراؤ ٹینٹ مکی موعد ہے۔اس متعدے لئے ایک ٹیٹ امٹرپ (ف)مديك اسورول يركن بي جرواب على يروفين كى مقدار كابنا و فی سے۔ خام طور یہ عطاب میں بروقین کی مجمد متدار شال مولی ہے والماس فيث كادي الكامديول عدو بالكاظم مانا حدمك موصد يبل مناي رك ايك كن اي ديد ليروي ك بالب حدل كالكاري يا يماهم عياكس يوسى م على وثاب د كماكياب والحاجال بداكر في كارك تدفي بوجائة ال كامطلب ع كر والب عل مدے لياد يرد يمن موج دے ، حين اکریٹ ہے دیمن کی صوال ایاد فی کا اعباد کرے و تھمراسالے کی خرورت فلادر مودت فيساس كل اخت ادر دال الاكرام مى موعق عد الداجدول كالعدد بده فيت كياما فد اكراس بار مجی برو فین کی مقدار برستور زیاده دست از بحرب خطرے کی طاحت عبداكراب فركوره طامت مالون جن كاكد اور كى سفور مى ذكركيا جاچکاہے سے میٹ کے دات دوبار کیل تے قر محراس مورت میں فردائم افراكده كاستال الرس فى كابرمواغ مدولاكرى مردے کے معالمین کتے ہیں کہ موجین فیٹ اندان کے عمل مالاند لمى معاسى عى شائل بونا جاسيد أكونوك محرول عى يروغن نيست كالناديث كو فيل بلنة إلى اورندى و فيث ك في ضرور كامتياط مراح ين الدااميلا مرودي المحمى ليدوى عراس اليب

اکونے ہی گردوں کی توباہی اندارے خلوع کسب کہ دیگر ای اول کی لبست اس کی ایک طا باست انسان میں یراد داست کو تی فیر معمول احساس بیدا کی محرک ہیں۔ ہی ابت بغایر مکو فیر مسئلہ ی وہ بات میں ہو کرد وہ دو ہائی ہیں ، چین ہم ان طمی کے باحث المیں یراد داست کرڈوں کا دار شد کیل تھے ہیں اور ان طاح وں کی غیاد کہ مام اگر کو واسے مان کی دھی ہے اور ان طاح کرے ہیں دو ہو مولیل کی ایجائی مور فوں عمل معالمین سے دہید کرتے ہیں اور وب وہ ان کی دیجائی مور فوں عمل معالمین سے دہید کرتے ہیں اور وب

November 1997

Page 23

Vol. 1 No. 6

دواير كاستواذن مينو

المراد ا خرداك اين فروع كري شا ايك بيال ددوه عي عان والى الذا أسلم أن 65 سال في داخر استول كا جملا والكرماك محوط سيد و الدوادي ا الدوده كساته ايك رس إدواتك وقيره على -كول ايك منك-خرا مورال كرد إ قا مراب واكر ي كولون شروع من 31 الله واليس كالنيس مدي بدي بية اول الاصداب- إلى كما وجب؟ الله المالي من اكثر مريضون كا وزن علاق شروع الله في على كم موسة لكاب يحك ال كا وزيال وشاب ك داسة شرك مورت على فارع مو يالل بادرجمال خردد إت كويواكر في كي بلن عي

من شده بكال الدمن ك طوري استعال مونا شروع موجاتی ہے تاہم ملائ شروع مولے کے بعد قرانائی کا میاغ دک جاتا ہے اور دون میں زیاد آل ہو نے گئی ہے۔ اے انسولین اور خوراک میں ایک بہتر تو اون کے اور بعد ى قايمى ركما بالكاب

عد المساحد الما مع الما المساحد الما المساحد المساحد المساحد الما المساحد الما المساحد الما المساحد ا שואב אבלשות לשול של ותונה

س تعالم الملائد مل الماك ادوروس アレットでいっとうないというという でいるとしいるからからはころとり مرك خداك ادر درش عارك دوركرول فين ودى في الما كراون لا مطلب وين كرآب بمنا مرتی کیا آیا ای طرح سنه دون ای بدسے ؟ اور といいけいがららららかかかんしいける كا-البدآب اسية المرفذاكم ملودي سي فوداك عن تبديليال بيدا كرسكة بي اورات مريد عوادن اور

ك في واكر في مات مرف سية 1 محد يل Kenderenburgerred ferrammize 256161016000

ب الله على مال يد شرا مرا المراكل بال الدون المركل بالم الدون المركز ال としていくしかいいけりがはしいと لدادرون عاب عاك قارمو لي السايع لالاماتا ب- يبرتانا بكرقد كالماد بالسال ولان زياده يام وتنس - أكرينبر 25-19 كردمان موتو آپ تارل اور صحت مند بین اور مخلف عفر تاک ルルノーのきといいことのはのはしなり 1 - 1 1 muli = VI 28 0 - 11 = 25 はいんしからしてもしませんからいかいかいかい السيام الخطره واكنا اوجاتا عدآب المال الم آل مند بالمدل قارمو لے على عتين

الماكرة والن (إلا على) × 705 X قد (مرك الحرل على)

عَلَا الرَّحَةَ الله الما 130 إلى الدقة 5 ف 3 الح يت الم JT/12=22130 X 705 X 610 / 63 23=3969=705 X130 X (63)

دوپیر کامتوازن اورسمل کھاٹا (پورے مہینے کامینو)

اتوار	مفته	4244	جحدرات	Abo	USin	394	
چکن کی بریانی دائند (کیرا بیاز نمائز بندگویمی کاسلاد)	اورا(سفید) چپال پیازشافر کمبرےکاسلاد	سومی تید کیرےکاسلاد چہاتی	میندی چیال دانند (دی می کیرا یاد دلمال	ئىنىڭ ئىزاىرلى كۆكۈشتە ئىپان پيازلىما لايندگۇسى كىرسەكا ملاد	باش کی دال چہال کیمرا پیاز افراز بند کو تک کاملاد	آلوکشت جیاتی تمبرے کاسلاد	بردی هذشت
ميزى پاة دائن مرخ كاشور ب	چنے کی وال چہاتی کھرا بیاز فمار کاسلاد	گدارگهای گوشت رائخ چهان	تمن بزران دائنه چانی	شلەمرى بىن مرقى يىلاق كىمىرىكاسلاد	الارتدمسور مفيداً بينه جاول محيرت، بياز فعال مادكا ملاد	پائک گوشت چپائی سادودی	دوسرا هفته
میتی پالک کے پراٹھے مائین	سنیدیخ چال کمرے کاسلاد	گریے تیہ رائخ چہال	وعن كا مجرد جها تى رائد	المراكز ال الكيرا بالزفن لركاساء چان ل		اروی گوشت چهاتی محمر می کا سلاد	تيسرا
مثن بادة كبيرے كاملاد رائيز	ئيس کارونی دی	وگرے کوشت ا آیر چہاتی رائنہ	گمیاکددینے کا دال چہاتی کمرے نیاز کمارکا ملاد	د کومی شرق چیاتی مجرا پیاز قبار کاسار	416	شرقیدا گوشت کیرے کا سلاد چہال	چوتھا ھفتہ

كيميكز كاستعال يجولك ذبانت اورنشوونمامتان وتى ي برطاني (ايلته ربع رث) ورلد والله لاكف فند (وبليو وبليوالف) في اختاه كيا بكرانسالول ك مات روزمره كيميكز سے بجول كى إدداشت زبانت اورلشوونما مناثر مولى ب- الميواليواني في كاب كاكرابت على بجال كا تعود ك ك د بانت بحى متا ر او تراكل وج ے ان کی ساری زندگی متاثر ہو یکن نے۔اعدادو فار ك مطابق الحرآ ل كوكاليك يزن بحي كم بوجائية ال ل ويسال لمالك زعل فآمل 2% مم ووماني ب الميواليواليان في المراكة كالكالم الما كالماكة يميكزى ويست على كى بعدات ادوكت كساكى ملاحيت بحى متاثر وركت ب امريك عملين ك مطابق 10% بجاب کی احسائی بیندیاں ان عی زہریلے لدول كل ويد عامل بن - إد ين مين مي عن كمان بكال ك نشود الدسيمين ك ملاحيت عن كى محت كالك عجيده مسلم باليود بليوابل كمطابق اركث عي موجد في وال معلى إلى معمر الرات وي اليل موسيد ملے عے مالاستقل میں اور مالاستقبل علوہ عی عارد مائن عدار ما كالمكاند ك والمعلامة والموتار كدب بين يكن بمن يميكن تعلق فروى معلمات عروم ين - (توي واكفراهل)

كيحل ادرسبز تون كااستعمال ند إدك (ايلتور بورك) نع يادك ايلتور بورك ذراات جم رفوركري وآب كويا حاكمة فى دائك دىلى يىلى بىل دىرى بىل دركارى الى بى جىد جدىل سى كوك يى مدور كامار مقدار كم طابق محل الديزيال التركمات تاجم والدين كو عمواً فيل اوم زيال كمان كى مادت كواينا مائ تاكدان ك يع يمي زياده عد زياد ميل او ميزيال فيماك على متعلى كريد البرين محت كم مطابق بكل كوايتلاس ى مىلىدىزى كىلىقى ئەنىدانىنىدى ئىسىدىلى كافعاك كاستول عيدادين والإيالياك

قوت کوبرقرار رکھتا ہے

دنامن في كميليس المحل محت اور توت حيلت كوير قرار اسكن كيك بست ابيت كا مال بدس عن آخداتهم ك دامنزلى كالمادوفولك الدارة وفيروشال موس يرب مامل الله بسائد من لي مهليكس محت كي بوالي المحرّ ومرك الون كيليزنهات مذو وا چھی کوشت کو گانے کے لئے بندیا ش وال دیا کان الا ب- كا بية مظام انهفام اورة نول كي تقيت ك

لے بی منید ادا ہے۔ کدو من راس کے لیے ثال کر تحواب مك ك ماته فتك كرع توزاتوزا استهل كمسقب إخمدورست اوجاتا يركا بديني كالناور

ورم کے لئے جی مقید اونا ہے۔ اس کی قاشیں اگررے مرے على بلورا وار وال كرة تحريدال دن بعدايدة أن

ينائي فواند

رُونَانِی اور تقیل عذاق کے استعمال کے بعد اسے کھانے سے ھاشمہ ھوتا ھے

يهدية كوت عدود ودا دوسة والدرائيل بالمائل بالاعادة ومرف يكل بالدوال ولاكسية و مينية الدور الماري محاسفيدون في دوراها بالنساده المدي تاري على الماستان كرح بيار

طی لفاظ ، پید پیدار ای گرد سینادرای کولیلور میزی می استوال کیا جاتا ہے بیلور کال بر کیا دو اول فرح سے کا اباتا ہے۔ بیرة فال المر برفاع الم بست بدا كر المل ركان عن اس كاستان مدد ، بكر أبركنوارا كاهل تيزرية بيد ول كويتي فراول اجراء فرب علي بي اور فون صاف وكر علد اور جرب يرمر في الدادية ب- يقين كتاب مرادوتون أوقت بناب مدعدادى كرمينون كي الي كاكدون بيدي اول على اور مكرا وي مارت على الف ركور لي مفيدواب واكر كوفني كويدوا في التي اول وال مرف كالمرابية كالدابية كالمراب المراب المراب المراد ويدال ويدا المراب المراب المرابي

بيد ك وود ك وول على بيد م كرد م باك كرا كى ملايت مول ب - الن عى موجد لكائذ (كادي) مقى تكب دارا في نس كالمرح تلب كنقيت بنها تاب الكائية عن عاجم كا كاما ي الدامل يسام الحروز والم ين كام المانان ابت اوا ي

يست كيد الدو يا الناف ال ال كي الماعت فالدومند و الركم إود الدوي كال الدول בל ל של משומום בני לל לודם ב בחומות מות בות שוק בות בל לם ל ב ב לם ל בן ב ב

نهادمد كمانامنيد باس عارف عي اناقد اوتاب پیپیتے کا دودہ يرومن كالدورة والمحالية وا كان كي يي كان دوده دادماس كريم مقدار فهداد مياد كافياده الله الله المائن مناثره يكاكم باديا ما يديد دو محظ بدر مرفق کوار با کا تیل (کیسرة کل) توری متدار علی با کی دس سے بال ب آگی کا ادار س ماتھ پید کے بچرے کی فل جا کی کے اگر خرور کی صور کر کی آو دم سے دو کی میل دو برائے ہیں ایک سال ك الركة بحل أوضف مقداد عن وفي واسع اور تن سال مع مريك ل التي مح مرود ووي كال بوزاي كي يخ كاجملا الرف ي وسندولوب السولاع الوائدة كرف ك كرك إلى الم

رین تاکدیے کرے على بذب بول دے اور فلک موکر سے کڑے بر سنوف کی شل على بال در بائے کا۔ اس کومز يد منظ كر م كى يول عر كنون كريس برتب مرودت الى سوف كوا دى رقى كرياء م كركودى كالشرط كردا كر كمان ك بداستهال كرايات وكمانا فرب بنم بوتاب ادر بوك مى كمل كركتى ب يية كاددوكال كمان ادروال فنال كے لئے مى منيد ب كمانى كامورت عى اس ك ورا عير تطرية و يكن على المرحارة وروكولات سافات وراب - يسيخ كاودوه دم برنكات سان على بيديل ي لَي - _ كي يخ كرود مكرول إدام إكى الحكى كريم على الكروم إقمول عصاع كرف بلداور

چركار كري جرل ب ادر چرك يد عدا فريد مها تيان فتي مو بال ين-

يج كدون كالدواب أورمونى بيديابرك لي بمي مليكي بال ب- ايم اس كا استعال المياء كم مورب عدى كيا - tx 74.72-12 يي كلممول اورادال كل محد كانظرانداز سیمے کمی اور فذال انتبارے یہ بہت تین اور منيومل بدس شرائن اين اين ادرای سے مفادہ معدلی حد خاص طور كر إياشيم كل موجود اوتاب جومحت كلب ك لخ مندب جى ال عى آم ادكينى فرح نشاستدين ورا وال ك استعال ب مناب ك امكان في بوتا- تابم وه افراد جنيس المدول كاعارف لاحل جوده است استعال دكري

كوكد إدافيم كامتدادك إحث بيان كر لتصحت ك ساكل كرز كرمكا ب- طاءه ازى اے كرت ب استدالي كرنا وإبية ورنه بيد كمروزاورامبال كمي وكايت بوسكى بيد من الالمرام المناار وق والتناواب ال مرع البعقاب بمراعم اجها الواروفيروشال ر الله سالد دل الله الماد وراس الروران ين ماليات الى المركز ي كالمارات فون صاف بوتا تعيد ادمغره بنا بوكر جول أفت من إلومترار عي ميما يدان رن اج السكال الديد مالي بانز المنظل فزاؤل سريدان كمار ف ے تذاہد کا آسال سے اسم موجال ہے، مال فود ي كوشت معم كزيد عي الناب

كي يخ كاداده كشد كالنارك لي استوال اورا ے۔ بان نے کے چے ش مرفدان کا دومیاری ق کھٹ 2 1 / 18/ 2 6 2 6 1 mil 1 18 - 18 2 18 del ع في كل كرا ما المرا المراك المواجدة كوشت كوا عدد المرف كالمرف إلى

صحت مندجلد كيلي آزموده فنخ

ك ليربترين اسك كيترا أثير أعجرا ورمحكوار

كاكورو (اليوريرا) ي- سال كالوية ادر

بحينه كي طانت كو مي آوانا كرت بن روجي

ممين جلد من العشرة مردة عرق كاب ادر

لیون کو ہم وُڑ ف الماکر بیٹ بنا کر چیرے پرل

لیں اور سو کے جانے پر است کر بی کرصاف کر

ال كارب الى كر بنا الم - يه جرا ك

و مرود عبار كومناف كرديا بادر يكى جلدك

أيك فروفيل انتك متاني من

و و دور من جبال سبت ی

چروں میں تبدیلیاں آئی ہیں وہاں ہاری ظرز

زندگ ادر غذائی عادات می تبدیایان آئی

ور - اس جم عدا كوزياد د جمال تحلك كريمون

مروس كى غذائبت فتم مركز كالبي ومترخوان

كوز فقد داراتو بالتي الزير عدا كالمل كام

جارے من شوافرا اور و کو جمال کے ساتھ

يار ول ي فلاف قوت مالت ويالت ادر

المن مارية جم كالك الدواس

خوراک ہے بنا ہے جوہم نے کی بھی وقت

استقال كي حى - فوراك بى مادے جم عى

طات بداكرتى ب-يائدرك دريش ماتى

ے رائے رگ دریشے کی مرمت کرتی ہے۔

این نے ہمیں غذا کے معافے میں فاص تا ا

يى كام تم غزات يى لية -

آئے آئ آپ کوئی جمعیک ک دکان کی بجائے اور یی خانے میں لے چلیں-كمان كى جيزول من دود ما كال ادر مرايال بتنى سحت كے ليے مفيد بيں اتى تناجلد كے لي محى فالدومندين-

تيريك كي خوايسورتي اوروعنائي ك لے سیب تربوز فربوزہ کیرا کیلاسجی کھل مغيد بي- اى طرح بم مخلف موى سزيول ے اپنے چرے کی جلد کو تندرست مورا اور خوبصورت بناسكتے ميں-

لي قاص طور يرفا نده مندب موسم كريا بي كرم خنك مواتي چرے کی تروتازگی کوئم کردیتی ہیں۔ خصوصا" لما زمت پیشه خواش یا وه خواتین جن کا زیاده مرصه کرے باہر گذرتا ہے۔ دھوپ کی تیز شعامیں جب ان کے چرب پر بدتی میں تو اں سے ندسرف بدکدان کے جیرے کی دیجمت ر اڑ بڑا ے بک حکف جلد پربس اوا ہے الركب باركب جمريال محي مودار موسف لتي فيرا پر جلد کی چک د کم کو برقر ادر کئے کے لیے وہ مخلف كريس اور اوش استعال كرتى مي جر بعض اوقات أنبيل موانق نبيس آنس أور چيرو مزيد فراب موجاتا ہے - كرميول كيموسم على ایتر کندیشک نشانی آلودگی دحوال اور جدید طرز کا وہا کم میں جلد کو تابی کے دہانے تک بیانے کے لیکانی ہے۔اس کے لیے آپ كوچرے ير ماسك لكانا يزے كا فصوصا الك . آپ راتوں کو دیر تک ماگتی بیں یا وزنی د إو کا شكار رائى بين-سوزش والى اور ينتخ والى جاء

اون کی شرورت ب کدمن تم کی خوراک بارے لیے فاکدے یا نقسان کا باحث بن سکق ے۔ بعض فواتین رجمت کو کورا کرنے کے لیے منتف رميس استعال ارتى بين وان ك لي عرض ب كدسانولى رهمت كوكورانيس كياجا سكما- حالاتكه سانول ركمت مي ببت كشش ہوتی ہے جس سے گوری لڑکیاں مروم ہوتی میں تو رجمت کو کورا کرنے کے لیے جتن کرہا بیار ہے۔ ال البت مانول لؤکیاں چرے کو كهارنے كے ليے آ زمود ونسخوں كواستعال

مديول سے ابن كے طور يراستعال موتا آيا ہے- رات کو بنے کی وال وحو کرممگودی-مبح الدى ك كانه كم ساتعد بي ليس جب عده كريم ین جائے تو چینی کے بیالے میں ڈال کر لیموں كادس أيك فيح اس بمن شال كردين أب اس مركب وجسم اور چرے برملين-بدن كى مدت ے مرکب خشک موجائے گا تو کی اجھے ماہن

الله المرام في كرووده إلا لكن كماته بيد باكر چرے براكا مي- بدره بي من كي بعد جب يد خلك بوجائة واس كول كرا تارلين اور چېره دهولين- رحمت نكمر آئے گی-جلدزم دائم ہوجائے گ-

ے جلد سکر جاتی ہے تھلے منام بند ہوجاتے بین اور مالولی رنگت میں بھار آجا تا ہے ا

كر معطادب تائج ماصل كرعتى بير-سانولى رنكت كے ليے آ زمود ونسخه ینے کی وال اور ہلدی کا مرکب

ے سل کرلیں -اس سے سانولی رجمت کا تھر

Vol. 1 No. 7 یا لک یا کوئی جمی مبزی کو اہالئے ے بعداس کے یانی کومنوظ کر لیں مراس کو

معندا كركے چرے باس-

قدرتی دنی چرے برملیں۔ دس منث بعد چرو انی سے دعولیں-

کھانے ، ک میز پر بیج ہوئے مچلوں کو کمس کر کے جوس فال کر چیرہ پر لگالیس اور مخردس منت بعد چېره د حوليس-

مکی اور جو کا آنا ہم وزن کے کر ال ص أ و ص ليمول كارس طاكراني بالس-ال لني كو مرون چرے اور باتھوں برملیں-آ دھے محنے بعد نیم کرم یانی سے دھولیں- ب مل بفته شرومرتبه كري-

وحوب يس تكفي بعدد كمت سانول و جائے او مے برجا کم وانگور کاوس چرے ب لمیں-جلد مردی خنگ ہوجائے تو چبرہ دھولیں-





جانالازى ہے۔

براشى ايك عام ك عادىت فيمالك

اكثر مجير كي من ليتمه ويت من إجمال كمائ كالدوج كمة وكارمد بسكا

ماني آتے رہنا مج افتے برمند كاكسيلا مونا

بید میں ہوا کا بیل رہنا بدشی کی مول

ملاات بن ، چک برقام کیفات بیث کی

خرانی کی تعددار میں اس کے کمانا فیک سے

ہم ندہونے کی وبدسے جم عمل کروری

مام فور برنا گول اور کرے بیٹے درد کرتے

یں۔ زیادہ تر مریش سوڈے کی بول کو ک

عدن يالالكيم مركز الماكرة بي-اكثرب

منے سانیا سال سے استعال کرتے ہطے

السيخ بيرار محروه والت آتا سير جس، واحمد

مريخ لال مجريا سودا منث بالدل جدان

فاعرونس وعاسا ل مرحله يرمريش مي مواريخ

مع مشوره كرتا - يم ليان مريضول كي اكثريت

نوگ اس چا ادویش موسقے۔

ہے۔ان کی دونمایاں سمیں ہیں۔

مونف ۵ ماشا محم كوت الشركوم ترباديان

ادرگاب كے ساتھ كملائيں۔اى كاليك درسرا

مونف ٤ ماشر يود ينه فتك ١ ماشر الايكى

مرس اشه مملند س الدكو يانى بي جش

وكرجمان ليس-اس عسم ولعطون طاكر

بجاں کے پیٹ میں تکلیف کے لئے

برمشى كابنيادى علاج ثهد يب حالات

خاد کھیجی مول شدینے سے آ دام آ تا ہے

جارم ت بدے مشہور ہیں۔ تھیم محما کرنے بی

کے شربت کے ہمراہ موثقہ تحویز کی ہے۔

روزائد طايا جاسك

ی بذات خود بیاری مبیر

مندس جزاني إلى معده كرفول ادر نفسياتي بدمضي: معدہ کی مزمن سوزش میں آتا ہے۔ تبخیراور دين براكركوكي وبالابوطسة تحيرابث میث ش موازیاده تریندکی بیار بول کے علاوہ الكارمانى كى برى عادت سے بوتے ہیں۔ مريض كى علامات اكرتبديل موتى راتى بول ادراسے كائى حرمدا دام دينا بويامى كو حلی اور درد بغیر کی کوشش کے فعیک ہوجاتے ال- دردايها موكدفيند عن طل دراسة ادر

ال كفيت كويارى من يرتارين الل مول اید کس اوردی اثرات سے موتے والی ادراكران كوبا تاهده دائح كاكيا جاسة واكر يرعضى فرمددراز سے مولى ب_اكر طامات عراكى آتى راتى موتوبيد معده كالسركوظامر والمتضى بذات فود ياري بي بلديث كرتى ب_ مجرى خرايون ادريد مرى مورت مِن موسفردال متعدد عاريون كي طامت

مس بعوك الرجالى بيدوني برمضي اورمعده ك سودش على على بوقى بيدارة

مرخى فلااول مسلس بسارخورى آمام بدخون كى ق مكر كانحطاط معده ك طلب دعرى يالى فين كمان محريد عين السرمعده كسود في ادريم من أنب-ادقات ا كمال مرك بعد جلدسويا في ويه مسلسل فیش آ توں سے دفن معدہ سے سے اس عن فلامعول سے دیادہ شمرتی سیسرمعدہ کے سنگ بعث اچڑس کی مودش ے۔جس کی مجدے پریشی کی ملاات عدا میں موتی ہے۔ جیداسال انوں کی سودائ مولی بیں۔ بیل سینے سے اعوں عل موجد بدی انت کے مینراورلللہ ک مودش عل خوداك والمفاولة المراج والمرح ويرساورك كايافانا كامورت على سوادی برکام بر جائے اور ای طرح والی آ تا شد جد ولاد کاکئ مرکب کھایا جارہا ہو آئے میں ال کو برائم کی کیارگ ان کا ایک ورنسیا حول می دم اور يعتر كاملات -

ذرخون فرار اضطراب ادريريثاني مدمات کی وجہ سے آ توں کے انعال متاثر ہوتے ال مام وفي كفيات مس بوك الرجالي ے۔ آئون شل غذا کا سرطویل ہوجاتا ے قبل اکثر ہوتی ہے۔جس میں دردیں اكثرادريدخواليان كيد لي متامج بي

أ نول كى وزش:

مانى بين ايدك ميد كرير بينتمي كاماعث موتي بس

رى موتواس كامطلب شديد يارى ياركاوث

برے ہیں کھانا کھائے جلدجلد کھائے بسارخوری کمانے کے درمیان زیادہ یائی یے سے ماول اور شندی چزیں کمانے اور . فیل غذادُل کو بدیشی کا باحث قرار دیا ہے۔ وہ تجویز کرتے ہیں کہ ابتداش کرم یانی کے ساتھ تھیں دے کرمریش کو ت كرواكى جائے۔ كرالى كے ياتى كماتھ سناکی دے کرمریش کوجلاب دے دیں۔ یا قاصدہ علاج میں جوارش کموٹی کے ہمراہ

خطرتاك يارى كے بغير مولى بـ

متح المكديميم إجمل خان صاحب نے

معدہ ادر انون کی جلن رفع موجاتی ہے۔ تعورى ديرش بوجهم موجاتا يبير شراكركرم الارات زياده موت بي توان يس يريثاني بالى من يا مائ تو اكثر ادقات فيدا مال ک کوئی ہات میں ہوتی۔ ید کیفیت اکثر ب-جس کے بعدطامات کا پشتر حدثتم ہو

كمائے كے بعد بوجد زيادہ موات 4-3 دانے خلک انچرچا لینے سے فاکدہ ہوتا ب- بيث ش اكرانسرن والا نيرك كوم لگاتار کمانا مفیدر بتا ہے۔ بدفاکرہ بدی موزش عل محل جاری رہتا ہے۔معدہ عل كينريازفم كمصورت بس زيون كالحل ايك شانی ملاج ہے۔ اکثر مریسوں میں جو کا دلیہ شدما كردينا منيدر بتاب _ كوكرجوكي جلن كوسكون دي ہے۔ يہ بي بش كشا ہے۔ جسمانی کزوری کامچی ملاح ہے۔

> First: DietcareCentre

January 1998 Vol. 2 No. 1

First Dietcare Centre Under the Guidance of American Dietelic Association (ADA), USA

American Award ABI Laureate

فاسٹ فوڈ، جائے، کولامشروبات آور گوشت کی زیادتی دیکرامراض کے علاوہ کولیسٹرول کی زیادتی کاسیب ہے: واکٹر خالد

كيسرون و جرجم كي ضرورت يوري كرف كيل جوي ما في تارك ا ے دہ کویسٹرول کہلاتی ہے۔اگر کولیسٹروں، یادہ ہوجائے تواسے خون من شال مونے ہے جگری رو کا ہے۔ اگر خون میں اس کی مقدار بوھ جائے تو ور یدول میں خون کے بہاؤ کورو کیا ہے جس نے High Blood Prossura (بلندنشارخون) دل عامراض اور کافتم تے دیگر امراض پیا ہوتے ہیں۔ جائے ، کولامشروبات ، گا انتظافوڈ ز اورزیادو کوشت خوری سےخون میں کولیسٹرول کی زیادتی اور نہت ہے دوسر المراض جنم في الرب إلى الأاكثر خالد تمود جنوعه في اكتان طبی کانفرنس کے منعقد کروہ لیکچر میں کولیسٹرول کی زیادتی ،اسباب،اوراور غذائی و دوائی علاج کے بارے میں تفتگو کرتے ہوئے کہا گدہ بالا کی تکا دودہ (Skimmed Milk)ادردہی کے استعمال ہے كوليسشرول نبيس بردهنا - Saturated جبكنائي كوليسشرول بردهاتي ہے اور غذا میں شامل Un Saturated نیکٹائی ہے کولیسٹرول

زيتون كالتيل،موتك معلى كالتيل،محملي كالتيل، خشاش كا تىل اخروث اورو يكر Nuts مى سە Un Saturated المنتلى الْسِنْدُ ہوتے ہیں جوکولیسٹرول کو ہوئٹ ہے رو گئے ہیں۔ ڈاکٹر موصوف شنے ہنا سپتی تھی اور دوسرے تیلوں کی بحائے مٰدور و تیلوں کو ترجیحا استقال كرف كى ضرورت يرزور ديا۔ انبول فے كولسرول كو كم كرنے والى غذاؤل اور قدرتى دواؤل كاذكر فرك موا كما كراي يلى اوسكا-6 فیش ایسڈ ہوتے میں اور مجھلی کے تیل (Cod Liver Oil) میں اوميكا- 3 فينى ايسد موت بين جوكدخون بين كويسشرول كى مقداركوكم كريتي بن .. علاوه ازس ريشه دارندا كين سيريان إدر دالين وغيره بھی شبت اٹرات مرتب کرتے ہیں۔ دواؤن ٹس گوٹل، چھاکا اسپنول ، لہن بیاز ، سوند، جست کے مرکبات اور میکنیشیم انتہائی مفید ہیں۔ انہوں نے کہا کہ روزمرہ کے معمولات اور غذا میں توازن قائم ہوتا طيع انبول نے ورزش كالهيت وافاديث يرزورديا فاسك فوف

کوشت اور کیفین رمبنی مشروبات کے استعال سے بر بیز کی ^{لیا}ن کی۔

كهان ين كريت التام الاوقات،ا المضم ك لئ مناسب وقت نددینااورسلسل ہے آرامی ایسی وجوہات ہیں جن کے وقوع يذريهون كاصورت ميل قبض كالاحق موجانا يقين مجه ليج

فیر منروری ایارین اور پیده میں کیس سے مساکل مید ش کیس مونے کی تکیف مولو سی لوگ بعض نذاذ ل كومور والزام تغبرات بي مقينت بي ب ك کمائے کے ہمراہ حوری می اواا کومعدے میں رہ مِالَ بِمُردوالوك جرملدي من بغير جائ كما ما لكل ماتے میں آئی والاری آنے کی شاری ہوتی ہے كوكدار براوك جلدي كمانا كماسية والت بهت ي ورا بمی ساتعدی لکل جاتے ہیں۔

لبغش اونات زياده ميس كالهيدا ويتا ادر ذكاري آتا كمي فلراك يارى كافيل فيمتمى موسكا يدمثا يخاكا مرض، بدی آنت کی سوزش اول کی شر اول کے سكر في اور بند و في د الماست وفيرو مامهم ك ماده غذاوات وكمات اور بابندى مصع كاسرى

ے زادواستعال ے لیس پیدا مول ہے کو کھے جب ب نذال اجزا المنم كول ك ودران يوى آنت عي ويحق إلى الووال موجود جرائيم أن يرحمل ورموت ين ادراس تول پور کے عل عل علی میں پدا اول ہے جو تكيف كإمث فن بالندائدا عي مفاى ادرفات حدمرك مناسب مدكك اونا مايي ، كمانا آبت آسدادر چا کر کما ا ماعے - مرجز المینان سے مذکر ادر تسلی کے ساتھ لی جائے ، اس کے بعد تعوزے وقت يليز امكيا جائه وزياده خندے اور محرم مشروبات -47/316



فیرمعیاری یانی تیار کرنے والے کسی ادارے کوآج تک مزایا جرمانہ سس کیا گیا الا الدار أن وي مير يا الدار تلك مين وهل مرك والريخ الدير والله ما في أن حليم شدو مقراري وسي في الريح لي في وي معالق الكو ما فون عن شيخ العالم وفي المين بيد وي كي احت مير معد سد ادر آنون ك على ايس ن كنت بما لا وستياب جي جوزة كواني كنرول اقدام في بادی می تیزی سے اشاف اور اید جس کیا اید سے او کول کی بادی قداد مرل دافری مرف داخب اولی ہے۔ معادی حرل دافریک ارت یک بہت کم اوک باشخ ہیں، مادیک ع حريداً لاه اوسه كا خدش اونا سيد يكول بر

كے ياس وجوزا جي، ندى اس ادارے كے مقرد كرده معياري لی سے اور کے آئیں۔ یا موالے چھ یا سے ڈمول کے آگو ہے گی تیلی شراعت میں سے سے مولوں کا خیال جس کھا یا تا کہ الی برایس کرنے کا طریقہ کا زاہر ہے کہ الی صال ہونے کی کی لوگوں بھی الملاقعی بیدا ہوتی ہے اُس سلسلے بھی قوا کی اور مزاعمی می موجد ہیں میکن کیلے عام ان کی خلاف ومذی سک وجداً مع تھے می کرمزا باجرائے میں کیا گیا۔

سائنسدانوں سے کو لیسٹرول سے پاک ابڈا تیار کر لیا

على في (استابط في) تا تيمان كسائنس دان طويل تحقق كي بعد بغير كيسترول كالثراتيار كرف عن الامياب و كت يها كينذا الإنك غوز ك مظائن میاش ایجان می ندوش کے الشینیوت آف مالکرو والوی ایند التی محسری کے مروض بان ند المنگ کی مروای می جارسال فیق کے بعد رائس دان ایک ایداند اتنادک فی مدا اسباب و مین جی کویسرول ندون سے بداید بدر این ساخت کی تنادی سیسلط عمد سائنس والول نے مرغیوں کواپیے اجزا مِصْتَل نوراک کھائی جن میں کولیسٹرول شال میں تھا جڑا ہی ٹوراک کے استعال کے جدد جب مرغیوں نے ا بنے اے اپنے آو ان میں کولیسرول کی مقدار در و نے کے برابر تھی۔ اپنی فرمیت کے لحاظ سے بدنیا بھی اس مللے میں مہل بندی کا مرابی ہے تھے ہ ای ان کے اخیارات وجرا کد نے بدے بیانے مرکور تی وی مرد بان کے مطابق مرفیوں کے لئے فدکور وقوراک کی جاری عراس فی جاولوں ك اليد او اوثال ك مع ين جوكر كيسرول ب ياك ين -ان كمانات خرواظ يهى وور اعاد ول كور تدرق خاص ك مال موں کے ساتا ہم ان ش کولیسٹرول جس ہوگا۔ ڈاکٹریان کے مطابق بہت جارد نیا مجرکی ادر کیوں میں بیانٹر نے وقت ہوں گے۔

وناسر كاكردار

انسانی جم کے طیرن علی ہروات محلف کیمیائی ود ممل دو الما ہوتے رہے ایس سے المل فیک دوران ہی جاری رہتا ہے۔ یہ روائل کی طرح کے فیر محکم فرات یا دہر لیے مواد جسمالی طیوں میں پیدا کرتے ہیں۔ ان دہر لیے مادوں کر بے ایک ما انسانی کما جا کہ ہے۔ اہری کا کمتا ہے کہ نے بیاد انکام انسانی کہا ہے۔ طیوں کو تصمان می کیا ہے رہے ہیں اور پیمانے کا سبب ہے ہیں۔ طیوں میں انجے طاط

مل بی عمل ماہری کے بیجہ اند کیا ہے کہ سے لگا افتالیا ماسے بارث انکے کا میں بھی میں ماہری کے بیٹ کا افتالیا ماسے بارث انکے کا میں بیا ہے کہ میں بیا ہے کہ خون عمل کو اسٹر کی اللے دائے مالال کی دجہ سے مشرو دسل مورت انتیاد کرلئ ہے۔ چانچہ یہ شرو مالے۔ کا بہتر درک دیے اس فور بارث انکیال سے رو جا کہ ہے۔

بیٹا۔ کیروشن و فامن س اور ای ، آدہ ترین لمی حقق میں اعشاف ہوا بہا کیروشن و فامن س اور ای در ایک اور ای کار باب کی ہیں۔ ان کی بدر سے ان ان کی جم میں بدر کام افتادیوں کے تصان دہ اثرات واکل کر کے در سے ادر کو کم کیا ما سکا کیف در کام اسکا کیف

آیک ملید و سی مطالع نے بابت کیا ہے کہ بڑا کیا ہی کی صفیل مقدار مامل کے دیا کیا ہی کی صفیل مقدار مامل کے دیا کے دی کے دائے افراد میں ان کے باتر بیا افراد میں واق ہے ایک وی سات بیا کی بیٹ میں اور امرین کے افراد میں اور امرین کے افراد کی بیٹ ور امرین کے افراد کی است اور اس کے سات بیا کا جائز اس اور امرین کے افراد کی دیا کی بیٹ اور اس در مرے اور اور اس مقل کے دیا اور اس در مرے اور اور اس مقل کی مقل میں اور اس مقل کے دیا اور اس در مرے اور اور اس در مرے اور اس افراد میں در مرے اور اس مقل میں کے کین ابتدائی میں اور اس مقل میں کے کین ابتدائی میں گئے ہیں اور اس مقل میں کے کین ابتدائی میں گئے ہیں دو اس افراد ہی میں ابتدائی میں گئے دور اس میں موسل افراد ہے۔ میں اور اس میں کے افراد میں اور اس میں کے افراد میں موسل کی اور اس کے دور اس میں موسل کے دیا ہوں کے در اس مامل کہتے ہیں۔

شراؤں میں وکوٹ پیداکرے والے وہ بلے کریٹر فال میں اسلے ہوتا ہے۔

ماتھ ماتھ ہو وہ اس کی اور طرح ہے جی مودعد جات ہوتے ہیں۔ بیوط پے کے

موال کی حقیق کرنے والے ہائی مورے ایک اوارے نے تعدیق کی ہے کہ اگر فون

میں وہ میں می کہ بتات ہو وہ 10 ایس مند کراسٹرول کی مقدار میں اساقہ ہو جا ہے۔

اب یہ کپ کے علم میں ہے کہ 10 الویشرول ہارٹ انکے کے امکان کو کم کر اہے۔

ایک امرکی اور فون میں مجل حقیق کے بور اس بات کی آئید کی گئی ہے۔ اگروہ میں می کسی مقدار فون میں دو ہوں می کی کی

ہومین کا اللہ پیشروان دو متاہد بھوری ہے ہی لب سب کے طم میں ہے کہ بائی بلا پریشر مل کی اداری کے خطرات میں اساقہ کراہے۔ چہانچہ یہ بہت پوری طرح میں ہے کہ بائی بلا پریشر مل کی اداری کے خطرات میں اساقہ کراہے۔ چہانچہ یہ بہت پوری طرح میں ہے کہ میں ہے کہ میں ہے کہ دو جاس میں کا دو اس کی کاری ہے۔

دو اس می الذری کے خطرات میں اساقہ کراہے۔ چہانچہ یہ بہت پوری طرح میں ہے کہ دو جاس میں کاری ہے۔

Dr. Sultan

Mahmood

Ph.D (Nutrition), Poland;
Post - Doc. Denmark



ما بابنه البعث طرى سي بليش

Page 7

فنول اقسام كوز دومهم اورفذاعيت عيمر إورقر ورية إلى اعمور ول ومكر وبالح اوركرون كوتقوت وياسب بن عي أوت يداكرة ميه الميزول على عي المركال بالركال بالرون بداكرة بداكرة بالمل عن الميم والم ارة المريدي كرنكيات كرمات والمن الديال الديل كال أن فالى متداد في موتدود يوا مام النم كامده اب دوسے عن محمول على الم مركان بار الريم كل معند بديدادد مين كا شاعد فريخ والف الراد ار عدا يو على استعال كري المساعدان محم عرفي وكالموس كري المساعدان و

ارد. يل مدي ما الدما تدم مراعي الويد والا عدد يكويل كايك والكان والكندوا الكانب-ال اللاوان روز بادراس كالم ود بركل عيداد وكي ادريكي والمداكر عديدا كالادار لی اوری سے بال بال ہے۔ اس شر اولا و میاشم اور قا طور کے بھی اجرا و بو سے بیل دفت خدا اور اسمانی امراش کے لئے ڈیا جردداک خاصیت می رکھ ہے۔ جی دوں بھا ہ جل دی ہوت اس کا استعمال ضعید رکھیں اور جم كومدت مع كوود كما ب- جم عى صارع فوان يدا كرا فيم فوان في ابت دركر كم إلى المديد ادر مدى امراش مے مواد وك ب فون كى كروش بنى الله كردا الكرا والى دكى وارك كى داورك كالتك فرموك ے اور فطار فران اعمال بر مكا ب - تدرت في الري كالميم في الراف كى بيدا ك يو - بر چدد دان ك بدح يعدداً وواستعال كرف سعداً نول عرص جروجوف يؤسي كفرات نادرة موجاسة إلى - والرب في شورت اور آ عصول كم جمو ملا على على المراش يكوا أوجائ والسيال عددت ووالى عدد مدر على تيزابيت كا فكايت ورقوات كمان سع بملياستوال كرا ما يسيدا وكا ميك سيت استوال وويستم ادر تین کشاہے۔ بوز صاور کرورمدے والے افرادا ڈوکوجم کرنے کے اس سے مراہ ثبد یالدک کامز بھی ستهال كرسكة ين _ الدك كانتام ين ايم" بكن الد" كوم الدلنية قراد دا باتا بـ الدك يم كالدك خوانى كالحرع زمادمد يلى موتى ي-

آلوبخارا

الوينال كمد علما كل بهاداس وراع مردرب يدس كالإايد دوركر ف

الله الماب بداس عمالكت مقيد اللائل اوت الى - يمك ك ال ملید ہے۔ بان کی ممک دور منا ہے۔مغراہ کے سلتے المدے۔ حملیا كاشدت شدا الوبيزم جم وتسكين والإعبدالو الماكماية عطن ۔ گرمیوں بش جی ہیاس کی طعبت خماوز

لنس كرف إلى ب- كالإداده كالعالز والما كاس بى بناسكا بديدالكون عديما يكر بو وكما في عاري كما جائد - إلانها الميكار الذي كل في الميكان

عردود والماع والع يحدول كمست عي ومزارات الكريب بدوا بالم المراح والم أكزيك الهذك لإده متدار

February 1998 Vol. 2 No. 2

رت من) كما إما ي توقيم ميليم كافران كامب من جاتا بدابرس قدائية كم ما إلى الوياما

عی دد چاچل کے باہر قذائیت ادر ایک از ددھ کے باہر کیائے اوتاب كرم طبعيف وكل والولء ونافى كام عى معروف الراذ أور عادى ے الحے موت لوكوں ك ملتے ریجترین فذا ہے۔ ریمند کی مختّ ، جلن اور شعدہ کی ہتم ركوبت كو زياده خارج كرف علمدوريا بادراوك بياد كناجذ كخادكا كهاب كهيغ 222000 اس مجل کا دان کے کی جی ہے عمل

روزانداستمال کرم سے تک جاری رکھے سے فذا کے ماتھ ماتھ دما کے جی وائد مالل موجاتے میں رمروزاح اورزاروز کام مکم ٹی اورا صافی مدے مریشوں کا او تالما کا اے بہتر کرتا چاہیے۔

مال موم كر اكانك بم كل بعد الراع التك مروج ميده المن كالمثم بها فزانسب آ معكوباك ين اكروت كركما في المناعية ول بيد ما الرك اورك الدارك المارك والكراء كالمراد المراد المراد كالمراد المراد كالمراد المراد كالمراد كالمراد المراد كالمراد المراد كالمراد المراد كالمراد المراد ال كومورة الال كامل وقراش الدكرورك ودكر كالوك يوصل في الحريث الما الماح المناه وإسيس المري والمحاشمة ادر فون کا کری خندی کرنے کی تدریل تا فیرموجد ہے۔ ایا پیش سے مرینوں کے لئے جاکن استعال نہاہت منید ہے۔اس استال دائیس مے مریشوں عی، فوان عی احکری مقدار کا دستانس دیا ہے۔ مقرار کا در او انساب صده کوفات دیا ہے جکرے لئے قائمہ مند ہے جم عی نیا فون پیدا کتا ہے گرم وائ دیکے والول کے لئے منید ب_ ماس كوندن تك كركمانا ما يد ماس كما ليك مايد والتوصير محتب

تروز بناد كالديراك بزى ب كن س كاستال يد بلاد كولى عدما بس كا القرارة بدال عی بانی کی متدارکری کے دیگر محلوں کے متالے عی ایادہ ہوتی ہے، لبدا کرمیوں عی اس کا استعمال جاس ک شدت کی کرتا ہے۔ یکر کی کری کو وو کرتا ہے۔ جگر کے لئے مفید ہے۔ ویٹاب اوا سہاد وفوان کا مؤاد ک کری کوفتم كرتاب _ تروز كراستوال _ جم عن تازه فون يدا ورا عبد الدونون عن موجود يمو كلوي عن عن اشاف كرتاب تر برز كاستعال اكرنمك كرما تعركيا جائة قراراه مغير دبتا ب-ترين كعاف كفورا بعد يالى يين سهيشالاتي

اونا منابع الداافتيا والرمي هوايؤزن

موم كراكي آ د ك ساته ي وراد اللي برطرف تطرا في الكاب ركب، خرشبوادر دائد كاهبار سائل الرادعة وكمخ والاسال الريا أ يودى وفيا على والما بالما المناف فريد و علما مو إيها والدوول على يكسال موت جرا- بالكف مقيد غذال اجراء كامال مواعداس على الرات م الما إلى إلى الرفاده مام جسمالي كروري كودوركرتا بيداس كاستعال والمستعالين على اضاف والمصر المواود يك كوروه فالدف والى اكال يحر لك الراه استعال فهاعت مفيد بسرقه براه وشاب آور بها دا كروول كامحت كر الحاس كا كانا ليات مغير أن ياما الصدائ في موار استال ا مروب شي اكرم ولي محروال اول ويدور ووالي بن عما وكيت بن كد فريدن ع ميكم اورى مى مغيدا فراسد كمة إلى - بركرو عدا الله اور آ اول کے فیص منید ایں۔ اہران مذاعیت سے مطابق فرادے میں يد عن البنتيم الولاوة الماوية من السيدوة من في وجاهن ك اورنشات يمي إلى ما تلب وفوا تمن ك لي فراد و فها عدد مفيد يدر ويش ك فرا في ودوكرة ا معد فرواد مع موادة ما في من عرفي الداستمال ع ماح وراس مك في مافق المراد على إلى ول يدمشر قرا عمالها ومدفر إلا و كماس يمن كاكياب آدسا الوفرادات عي دوروشول كريام نفاعية موعدول -2001 بادراى كماك المماسية يودة وكافن كورمان التاري ے الفرال كرفر إده مندي الى ب مياسال عام موماتا عادر الرى يريون كوكل كالإجامالي

الأحراباني المراتب

خوالی مرسول کا عما اورلذیز کال مدیده بر مزایت سے مربد بيد الل ين مليم مليشم و المياهم و الرن و زامن اي وامن في أور كروشى كامتدار كوستات موجود وفي الراسية جرس كاركت وكمارتا

ادرمزاح على فللتى لا تاسيد

「上では一切ってかし」ではいいろうところんしま اوُل فبتوت من دد جہاتی سے بمار فذائیت کی مقدار میان کی جاتی ہے جيكا ومدافر دوده ك يمايميني ك عداران عراموجود وق ب عبوت على دوك اجزاء فالمورى وكاليدان وشاست واراود حروا في احراج اورتادا ولادميشم ادريما فيم موج دورت إلى الناش والمن اعد الادي

ے طاورو کا کن کا کا می وقع فرائد موجود و تا ہے۔ اس کا مواق مرور و اور ا ترابيت كاعمه طاع مائد ين- بدل كالمك فدوول كريد عداور Z がさらかりはいけんなどというとこというでか الاساك إقاعده استعال ع السلو عمر يعنول وحى قاعده وتاب ادران کے السلو بدسے لیں اے ال مستل سرے واقی سے کا فراب مومانے کی شکایت کرنے والے افراد کے لئے تھی شہرت ایک بہتر من دوا ہے۔ حماء کا کہنا ہے کہ کرم، فلک طاقوں سے تعلق رکنے والے قال کے مرايس اكردو ماه تكفي وت كالسنوال وعلى والمرض في الين جالال

و محد فذائيت ع مراد المديل مل عدد مذائيت ادرمحت بنائے والے اجرا والے اور موت بے مجود میں ورسات می بدا ہوئے والى احسال محنن ، يهلى اور حرح ين كالدولى مناع موجود بي يم على عمدة اورمعقا فون عدا كرا يك الم الدواندون عداره مورين كمال جامي - وو دي افراد جرموناني كي خوامشند مول اليل وو من تك مجود ادردود عن التركم واليع والدار قابر بومات كالمعجودك

ادرجم شماد وفون بداكرا ب كورد استوال يرجم كورواكراب والك يدعن مدا مطال إلى اور مون على مركوان يداخى المعاقاته الماسي

ن ناشیاتی ب

اشال مسيد مل عديم واودكم وداول ممالك على يداموا ي تابم روستالت ويداه في وال اشيال كريمترين قراد وإجا اعباس مملا إرك الما يعيد ناشوال كي بداتهام الولى إلى الك كا كورا بالل ريدادر في الماع عكد مرى م كا كلالانداد موتا عيد واكتان على سب سے زادہ اشال بادر، براره، حميراورمري كے علاول على بدا مول عديد كالكريد الدن المال عدى كمات كاورابد ال ين عاري كامانا مائد درنامال لك كنديس عامال كامواح كرم ورجب بدن ك تكى كذاك كراب مغراك يوى والدي عديش كشا ے دل کے دروادر کولیسٹرول کی زیادتی کو دور کرتا ہے۔ اس کے استعال ے فون کا زمانی منا۔ اشیال کا حوار استعال بال بائدم يور و برل را ب المال المالير عرينوں كے الله المعدب

والمراجع الماليه

فالبدكا مزاخ مرواور قدرے ولك رت بدائ كا استمال جم عى معلا فوان بيداكرة ب عماء كما بن ايك إوفاك يس ايك جهال ك عار فذائيت بوليا ع موم يركرم بوادراس كي وجد عدل عمرابث عودى مرواي على أقريا 50 مرام فالسدوران استهال كرايا مائي وس تلیف سے ہات فی جاتی ہے۔ اس کے استقال سے بیاس کی شدت میں كَنَّ أَنَّ بِهِ وَالْحُرْثِينِ وَالْمُعْرِيضِ مُعْرِكُمْ لِينِ مِنْ السَّاسْمَالِ مِن الْوَ مرض سے نیا ت مکن ہے۔ ا إبلى مول اورسل سے مريسوں كے لئے بمي فاكده مندب تيز بناري قالف كاشربت بنارش كى لا تا ساور ياينى -4-15268

اور اللك مول ك لئ جمور وي- كي وير الداك وجورا hardy original service party of a significant فنذے فی میک یا صندی ماع می ترک مول رول ایک مره الاس می (اکون کاری) کام وق ہے۔

مائے کیانی اول کو کھالاالک مرین کنڈیعرے۔

یالی ش عاے کی تی کودرماندرعب (ندزوده تیزندزوده الی)

يس الل ليس اور جمان كر المعند اكر ليس اور محرياول كود حوك

كالدست الري الرواع كالى ومودالس-

• مريانواكونوكا كاليميرث الربات كالدمت اور في

جولی کریں مے جن حقیت یہ ہے کہ است دروال کے

معول کے درمیان یا ایکا مناب و تند متنا کون یکم پایان

ہے کو کی اور فیے اعاسکون قسی بنایا سی

مشروب ہے جو می اندائی باان کی سخیل کرتی ہے۔ یہ ماتع کی ضرورت کو ہو اگرتی ہے جونی شکر کی سلم کو حال کر لے على مدودين علود عرصروبات (عدرين)كماند س کوئی طمنی اثرات قبیس ہوتے۔

· العندى ما يم برحم ك جلد ك ملة الماك الك ك دييت ومحتى ب-روى كوفسندى واعين معوكر جلدير ستيتياكي * مُنْعَ سُورِت وووه في وان (ارتك أي) اس تيواب ك المارة الل كروي عدد كاسوال كادوان مارك مودك

• خائے کا اے میر اماری بن کو می کم کر آن ہے اور آنوں مے معنان کو حرکمت و بین میں مدو کرتی ہے۔ ا مائے واب فعندی فیڈی کی جائے اگرم سے ایک متوازل

ز ماند قدیم سے کہن و مخلف بیاریوں کے ملاج میں استعمال کمیا جاء ہے کبسن کوقد رتی اپنی یا ئیج نک ہونے کی وجہ سے انسانی جهم جل مختف الملكفين كے خلاف استنبال كياجا الله ورياس كے ملاوہ يجهم ہے فاصد مادوں كا خالته كرتا ہے - بسينة ورب-بسفير إنه آجهما ، في لي ، دوران خون ك أكل م كي درينتي ، دانت وسر درد ، معد و كي بيار يول وكيس بيش ، مثالث كي سوزش ، يرقان ا مائس كى اليون عرووش ميش، واروايا، روايطى على مؤرّب-

فين قدر د كالمول كخذب و الدفاء على المويس كالف فادع ل شرج يركر عادم يرار المراح ما الرائين و دركا و عادا ب مديد ما تسرياس كا المنايع مع عن ال كرياد ل كرين ك المراح ك على و دارك مورت على كي ب و وال الموالي الما الله عاد عال على الموالي ك عد میں علی قد ولی جرامی من خصوصیات کے واروی عذرے کے کرا تقل کے والیہ وامراض کا طائ ش ل ہے۔

فهن جي شال غياد وُرُاهُ ومُ مسلفت كا وَهُم (الليس) الماع جو كين ادرالين أي جر امراض قلب عيرا خيا في مغيد جي -

- ニングライニはころはないといいいかんという。

و المداد والمال الله يرام المالية

* اكر آب مالمه ديس موا يا الني الو موشيار موماكس-ايك تازه ترين امريك ديورث على متاياكيا ي كدون على ايك باد : عائے کا ایک کپ بینا آپ کے حمل فسرے کو آسان مادیا

فقیق سے بعد جا ہے کہ جو طوا تین ون محر میں مائے کا مرف آدماک یک بی ان ش ان مور ول کے متلید ش حمل فمرے کے امکانات دو کے اور جی ای کہ جو جائے کو

. ان در الم كال كرة كرة من وقال كرائة عرون الم الديدا

» إضمه عن دويتا ب ميوك يزها تاب معدوادرة الان كانسال كارتكار التي المال

Page 11

March 1993

Vol. 2 No. 3

The Goldon Fight

ملک بند ما مربر اورت کے لئے نہارہ ان اور فوش ک دوران اور کا ہے تاہم اس اور سے کے دوران اگر غذائی مادات بر دهیان ندویا جائے تو اکثر خواتین کو محت کے حماکل ے ووجار اونا بڑتا ہے۔ دوران حمل جم کی مافت می جلف تبدیلیاں رونما ہوتی راتی ہیں اور اس کا چکن اثر محوک پر بھی پڑتا ہے ین اسکانے مطلب فیل کداگرای مرد کے دوران کی حلاقہ الميدت يوم الداوعمل ى دب والحيم يرمستى ماد كادو عام فرآمه الل وید ست کماسے ست دور ہوتی ول بائیں۔ یاد رمیس اس مات سک ووران محدق متراور متحازان فذائد صرفه مان إلكه موسق والسنة سيحك المديدير نبي البيااثر ذالق مير الإاخروري مياك ال حرف سكال ووران فزائی ماوات کو صرف مکما لینے " کے عمالے بعضت ملف أول مواران فارائے امواران باستوار کیا باع تاک آب اور آب کے سنج کو یمی حورز الزالمؤارے اللہ آپ کے جم کی محل قدر آل ضرور اِت اوری برقیری متوازن فذاکی شرورت اس فاشت می زیاده او بالى يے كدووران عمل آپ ير طارى والے اي افن كردور كرية ك التي جم عن مناسبت قوت دالعة، سوار يدا اولى من ادرات مرف حوالان فذا سے ال إداكيا جاسكا ، بدرو على كے ليلے چھ ماہ کے دوران مالمہ خوا تین کواٹی فذاعی اُزنگ ایسڈ کیاز پارہ مقدار کے موالے كا خيال د كمنا جائے كيوكد اس وجدست ند مرأف كليش إلى : والے عے کی محت براجماار وائے اگدان سے ال کے ملے واقع حمل اوراس کے بعد و نے وال دیمیے کیوں کے خطرات محمی تہا ہے کم ہو مات میں۔ اہر من طب کے مطابق ولک المد نها عدائم جڑ ہے۔ او وهدان ظام کی حکیل اور نشود لما سے لئے بہت شروری ہے۔ تولک ایسٹری محم مقدار ، ملکم باورش برورش بائے والے بچ سے لئے تہا ہے تعمان ده موتى بيد وك الهد ميز جول وال ميزي ل، الدرج جوس سوري ممي سے الح يون اس ساء ساور كيدور افير وش كانى مقداد على موجرد ہوتا ہے۔ اگر جد حالمہ فورت کے جم عن اولاد ملتے اور ولک الله كي امناني متدار كي مرورت عرك المرائع في الله عوا كا تالوجست ادويات محرية كرس يرب كا تاكالوجست خالمه مود ولد ك في ادوات جويدك إلى اللي مرورات لل كرا والما من الله مد بات درست ب كد أكر غذاكو مؤازن بنالوا بالدوجم على قد كوله اجزاء کی کی کودور کیا جاسکتاہے۔

ایراه می ودور یا و سلیده فدانی ایراه ایراه در کت آن ا می ید در دران می نذا به دران ایراه فدانی ایری نذاییت با زیاده تو یدی چارید در دران میل به تما تا کمانا چاک به می فران ب مناسب جی به ای طرز قد مرف الا پریشر عی اشاقد او مکل به یک آب کاوان جو پہلے می بد در اوجاب آس می حریب و یک پین باد آب کاوان جو پہلے می بد در اوجاب آس می حریب و یک پین

ہتمال چاری رکھا جائے۔ شاست اور کھیات والی فرائی اپنی خوراک کے معول بھی شامل رکھیں۔

ہتائی آئی اپنی خوراک کے معول بھی شامل رکھیں۔

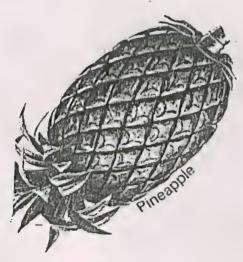
ہتائی آئم استمال کی جائے۔ زیادہ چ پی والی خوراک کا استمال کم ہے کم کیا جائے دیات (پروٹین) والی مسلسل خرودت ہے کہ اور آپ کے ہوئے والے بیچ کی اسلسل خرودت ہے کہ اور آپ کے ہوئے والے بیچ کی ائر فاصلہ خور آئی ایک مقابلہ بھی صالمہ خور آئی کے والے بیو کو اس کے دور نے اس مقابلہ بھی صالمہ خور آئی کے معرف کے میں مقدار کو حق کے مدر انجاز استحدار کو کے مدر انجاز استار

لویات ما این کرتے کے لئے کدم، دورہ، افلے
کوشت، پہل، مز وغیرہ پر مشمل خورک استمال کا
بائے۔ اس کے مقاور قواد (آئزن) مجی مالمہ حور تول
کے لئے نہاے اسم ہے فواد سے خون میں صحت صد
مرح ذورہ ہے اگر حالمہ حورت کے جم میں
مرح ذورہ کے کی بورلے کی قواس پر میمان خاری
بورلی تقدار فیمل کی بال ہے ہم کو مجی در کار آئسین کی
بورلی تقدار فیمل کی بال ہے ہم کو مجی در کار آئسین کی
بورلی تقدار فیمل کی بال ہے ہے کہ صحت در اس کی محلیل کیا
جو دان چر شد واسلے نے کی صحت در اس کی محلیل کیا
جو دان جر شد واسلے نے کی صحت در اس کی محلیل کیا
جو دان تھر میں کی مجی نیات شروری ہے۔ کوہ ملک،
چو ترت اور دیگر ترقی مجاول کے استمال یاان کے جری کے واسلے
کی محلیل کے اور دیگر ترقی مجاول کے استمال یاان کے جری کے واسلے
کی مارک کیا جاسکا ہے۔ واس کی حالم لیا جاسکا ہے۔ اس

بیٹری کوسل میں اجدادن تا بہت ہو تاہے۔
میں کو سل میں اجدادن تا بہت کا دوران حالمہ مورت سے لئے کیلیم
تہا ہے شروری ہے۔ کیلیم سے بی سے جسال اصالیح کی تکلیل شن در ماق ہے۔ کیلیم سے صول سے گئے اے کی مصنوعات میریاں اور
کند م و قرره نہا ہت اہم ہیں۔ وقائن اور کیلیم وود ھاورود سے
جیار شدہ اشیاء میں کا ای مقدار میں ہوتا ہے، قبل االے والد مقدار میں
استمال کرنا جائے۔ حالمہ خواتین کو دولاند ودو حاضرور جاتا ہیا ہے۔
سیمال کرنا جائے۔ حالمہ خواتین کو دولاند ودو حاضرور جاتا ہیا ہے۔
سیمال کرنا جائے۔ حالمہ خواتین کو دولاند ودو حاصرور حینا جائے۔

(با در مل می بعن نوان شیاب او ل ی ویز کر ای بات کی محد ق عدر (المحکون) بیدا بوشک بنی برا بر فده (الله بنیک محت کوشد به طور پر متاثر کو سک بید آگی کر کم به غیر با بر شده (و ده کراشیاه الم سیک بوری کوشت ، میکی الله بی بال بی میکی کے استعمال سے نم بیز کم کا بالید مشتری سے مسلوم بوری کر جن فوا میک کے استعمال سے نم بیز کم کا بالے است میکن سے مسلوم بوری میل بود کمی کا بی کا میکی کی المیکی کی المان کا بیان فوا تین بید بیک کو در ، بیمل به بید اکاریا مرکک بیمل سے الرقی کی المان میں کا المیک میں کا المیار میں میں المرق کی المان عدی سے بید بیک نواز میں مرکک میلی، مورک بیمل کی المولیت ایس سے تواشدہ میز ان نواز میں مرکک میلی، مورک بیمل کی المولیت ایس سے تواشدہ مذار ان اور مرکک میل کے کار کے ستمال سے بیز کر نا باست۔

الد عمل على حالمة فراغى روزات كم و كم اوليزيال، محمال ك و مى خود ووه و دام بيش تاكد جم نسب قا شمل خورسه كار كدال الارت قرن الل عن آسك مور التي سے جهام باسك. حمل مك دوران حكى الاعت او اقد دو الى كم اول سے بر جو كم جائد درك دورك والى كم باسك كى طرح بيا جائد فيل كما جاتا ہے كہ سيلے واد ك ميزى لى مجل اور جائياتى و فيرو



كهاند ييند كي بدر بيز

جك مام تار كاب ك جادل الواديات

وفيرون أندان مواور جاتا يرويكنانه مح

عیں اے خورامل با قام کا بی تداعیا کے

احراد نبير ويمر وري - حران شركيودي كا

ہم اس طرح کے سے میں کہ نشاستہ والی

" موجا مرف ایک صاری کا یام قبیل یو

كمائة ين عداءواءواعديه كالماران

کا محود ہے اور اس کا جادی سیب کانے ہے

عراصًا لمندكران - مان دائن في مقراعيت

ے معلق : ان كاب بى كاما ہے كر أكر كب

خالص اور قدر في غذاك بت كرية جي وادج

المحار المراجي المراجي المراجي المراجع من المراجع من المراجع المراجع من المراجع المراج

المرا مرا المناون المرام المرا

ين كريد دواك كايل - كمر الم تصرير

بنامة كم فيميل ممنزي ويا يجاكه به

ارى ايدروس ارائين ارب-

ان کارو بھیں ہوتی ہے۔

ماده نشاسته وركب زميست-

ماده اوزمر كب وول حم ي تكابد اندان

بے کے مندوں - نامدی بدوں اتمام

تدرل ور مدوى ماجل ين يال بال ين-

تدر ل نامة مذاعت كالمراء عرود

مو باہے۔اس عل میاورج اور فلااعت دولول کا

تاب يت يمر ووات - ابتر معو في طور

ع ملع مع تات على مى مى كليوزر

فاسب بردر زاد او ما تاب اود مي موات كا

ایک بات برال کال ذکر ۔ یہ کہ قدر آ

نات ہے کن اوا شر اور ماتات کے ملاد

للالى ميد سنة الى خاص متدار يل حاصل

ومان ع- يا تداكاريد مادد، كام إحمد

ميهان ما اي-

ناستهار لنے کو منہدے-

جن رے کو کی ماری برائمی ہ (یہ

واكركائل يد جل باعدا-

يزول يس كيوريزكا فاسب يرونين كمداد

لوريكنا لكن أدماءو تا ي-

المسايعة عماوتات-

مودایا بیدانسیر کردی

ال تمام عمل شرو شمن کی می خاص مبتداد

فری موجاتی ہے۔ جس کا نتھے یہ لکا نے کہ

اک ے جم کالوث موت کامرمت کے

کب کو اعرازہ ہوگیا ہوگا کہ نشاست کی کم

مقدار من تتسان ده المعد ادعى ب-كرك

اکثریه مفوره دا جاتار اوکاکه آب ناده سے

نادا الاستعال كست دست اس ع اكراب

. او اے کہ کب کے گردوں کا تحکش بالل

ورست وبتاے اور اس سے ڈیریا اور تعسان

ودان سے مسائل کا مل مرف ایک ہے۔

ماده اور موازن نذا كادد ي ك ك عم

كرجس يرك فرورت في ألى عدوي بط

ے اسٹور او ل ہے اور مشکل کے وات کب

قدرتي نشاستم والي غذائين

ممكب كويه ما يح بي كد تدر في نشاية وال غذاؤل سے موجا لیس او تا- کو کدر غذائی

آئي ہم آب كوالى مك غذاؤں كے بذے

موكرام للسل موسك مادل على ويده مو

كلوريد اواكر في إلى - جيك الني عن عدار ك

كوشت على موكيورين اولي اين- حين يه

مورت مال کے کوشت کی ہے۔ جن جم وقت آب ال كوشت كويات عرطات

كزارة إلى اس والت كوشت على كيوويزك

اس کے باب اب مادل کا استال اواد ے ا

الدو كرت بي س وات كب كو يكال بي كم

مقدار مين تالعدد عالى --

کے کے جم کو حوالان رکمی ہیں۔

لتيروعن ميانس مواا-

وماده فارخ او تاربتا ہے۔

يعن ساده اور متوازان فذا-

کام آئنے۔

يمل يہ بات ياد دكے كا ب كر تاب ہو عن سے زارہ مرجا عدا فیس کرج- مالانک دد فون عام ار کیوریزای کرام کے حلب كيوريز فرابم كرت بي جيد بجناني وكيوريز ايكرام ك صلب كيوريزويا -تدرک کارو ایدریت (فتاست) نه صرف موایا کم کرتے یمل حادی دو کرتاہے بنے ہے مارى جسماني اوردما في بموك كو بعي مطمئن كرا ے- بہ کب کور اصاس دلاتاہے کہ آپ بھ کمایکے ہیں-

یں موجود نشاست بمین شماس قرایم کر سے كرما توما توكيوري اوموابيد جاع ر کمتاہے۔ فذائیت اس کے طاوہ ہے۔ بین کب کورو کس کے طور پر ملماس میں ال جاتی ہے۔ اور کالول کی صورت ش موجود ہے اور کے للن كا شاءت عنونادي ك-

کم نشاسته والی غذائیر كوكوز انباني جم كاسب سدايم ايدعن: ہے جس کوداغ اور جم کے معطات دو اول ال استبال كرسے ہیں۔ اكرجم عى فناستنداد والسام جم كوكود

حاصل قرالے کے لئے ہو عن اور پھٹا ل ہودور وے كالوريد أيك فيفرةك صودت حال او يكن

ووڑ لے وال فوان اکودہ موجاتا ہے۔

نے اماری ہوک کو سطستن کرے کا کام اقہام ویے ایں۔ اس کے ملاوہ انبان فنلات کو والتدير فادرج كرا كاكام مى الن كروسي-وزن کم کرے میں می نائے۔ ادری دو کرتا

اكريم بحلول كى طرف دميان وي تواس اكركب كي فوراك بن نشاسته اين بزول غزا موازن استعال کررے میں قرکب بنے

خطرناك ثابت سوسكتي ريي ے۔ یہ معوی اور تدرقی دواوں اتبام کے نثائے سے حاصل ہوتا ہے اور یہ وہ اید من

اوالے ہے کہ آپ کے جم عل موجود يكالى ليرنات كريب فيرفطرى اعرادي ملے گئی ہے۔ جس کی وجہ سے رکول عل

مامل مولى ووفزاكت كى نيد مولى اورالک ویده مورت مال پیدا اد بال ب کہ انبان کا واغ مناثر موسکتا ہے۔ نے موجی ے دورے پڑنے گئے ہیں۔ متلوع موجاتا امام معادے اوجی ایک مودی عواری ے-اس دلت دونوں کردے نول کو صاف كرساك كالنال مدكرة بن الديد とがらるいといういいりかとう · محت کردول کو ہی ماوکرد الی ہے-

يائح لِمد فوا آفد لِمد قامتورس وس لِمد تالمن (ده من ف1) تائے وامن کا ن وقیرہ مواکرہ ہے۔ جو کب کی تولائی اور غزاعت كومل دكما _- . رولى خالات المحالات

ا فوى مذائية كالحادق بساع يمر وارال عاسي كاريك مداريت الله على كالالما الاست ير اوا ے- ادار عل تار كرده ولى رولى وفيره على اللے اور دور مال شمولیت می ہو آ ہے۔

مراوی کے مواق اتبال جم کی تشوق اور ولالمد تراور كل أوجم كو حوال الكفاك العدالم مست يمر وواكر الب مناس طور ع كدم المرده المد-وليه جاركت موع اكر اس عي وووه اي خال كروا مائ واللى فداعة على كال اخانه بوجا اے۔ بند

0 مادل کا لے موجود نے کمائی عاد موہائی

٥ کالکاردودی جمادمیدی ٥ كالكرمانية كالادر فيد لين كالرباعة 0 کے کمالے کے بولی دیک معیدے عی دروہ مريع يستاله عادة عاد حريب ٥

0 مول دی اور بیزاایک ماقد کمانے سے اور مرکب ک مجول کے ساتھ محراکمانے سے فرق موبال

0 کمین از من کماکدارہ ٹی بی یا ہے۔ 0 مرکز وردد دائش کٹی کٹی ہی کئی کہا ہے۔ 0 کی زنجاکرٹٹ ٹیل علی ہون کرز کما ٹی کمی عمل

0 مادل کمائے کے بعد مرکد استعمال د کری۔ 0 کنین اوریاز کھائے کے اور اوام نہ کھائی ۔ 0 خدکماکر جی شمان ہوک 0 وعد موليد كد كما كمد

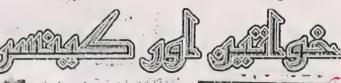
ما بإنه المجت وي سي بليس

وسرط الأطرابيسلر -

Vol. 2 No. 4

April 1998

Page 15



FIRST DIETCARE CENTRE

ا ما یکس والول اور میدیل سے متعلق اور ان کے بطریات میں ایک دومرے سے الیک نظر آتے ہیں۔ کرشید دول چھ اہرین الیک نظر آتے ہیں۔ کرشید دول چھ اہرین دالے دو من کی اور ڈی عی دراصل سرطان کو دائیے کاسب سے ہیں۔

جبکہ اس سے ویکس کھوکا یہ خیال دہیے کہ من سرول اور اور کی کی تیار شدہ چیزوں جس بالی جائے والاوہ من اے اپنے کیمیل ایکشن کی وجہ سے مرطان کی افزائش کو دو تنے کا سبب من مکما ہے۔

کین پر تشمی ہے اس مرس کی افزائل سے
سلیے میں ، دولوں نظریات می پورڈ و مد تک
کا میاب اسی حج المعد قیس دوستے - دہ اس کا
دور ای محی اس مرش کی افزائل کو دو کے شی
خاتام زہے - لود جن خواتین کو دہ من اس کا
استعال کر ایا گیا ان کے جزئی میں محی کو کی
نشانہ ترین ہوا۔ اس طرح ہم کی طور پر ان
معرد ضرب رہ یعین ضیس کر کئے معرد ضرب رہ یعین ضیس کر کئے -

معرو حبول پر میون مسیل کرینے۔ * لبٹ سوال بیا ہے کہ چمر اس مودی عرض کے ملیا جس کما کیا جائے۔

Papaya

سشرے اول کا بہت کا معام کر سینے کے مرطان کا زیادہ فضرہ ان خواجین عمل اوا کرتا ہے جن کی قذام اورول سے کوشت اور ان کے وودھ عیر اوی ایک معنی وغیرہ کی مشتش ہوئی

کی واکروں کا یہ کمنا ہے کہ احتیاطی تابیر کے طور پر میزیوں کا استعمال بہت مغید ہواکر تا ہے۔ جم سے ہر سمل کو نشود نما سے لئے پرویمین کی ضرورت ہوتی ہے تو رسزیوں سے استعمال سے مضر سے سمل کی افرائش رک عالی

بر حتی ہے جم سے دوسرے شروری سل می بمی بمی اپن افزائش کردیتے ہیں۔ (سرطان کے سل سے ساتھ ساتھ) جس کا متیے ہے ہوتا ہے کہ سرطان کا مریش جسالی طور پر اس صاری کا عادی ہوجاتا ہے ہے ایک فذار مجیء قرار رہتاہے جس کا استعمال اور است

ر در دو چین استدان کا جات ہے۔ ان سب بالان کے بادورو یہ نظریات مشی میں این لور معلی دور بات اوسٹی جراب







پیتا ایک محل نذا ہے۔ روزمرہ کی کو نذائی شروریات مثان پروٹین معدنی اجزاء اور وجو اس مجل سے برنی حاصل ہو جاتی جی۔ اس مجل میں پیٹے سے مرحلے میں بتدرت وہ من سی کا اساف ہو جاتا ہے۔ اس کے کاربہ اعتدرش کے اجزا جہ مل شدہ صورت لین محر میں ہوتے ہیں جو آسائی سے ہنم ہونے والی فذاہے۔ بہتا کے ایک سوکرام میں 800 لیصدر طویت '

پیتا کے ایک سو گرام شن 800 ایسد رطوبت ' 9.6 ایسد پردشن' 10 ایسد شکاناً ' 0.5 ایسد معدن اجزاء ' 8.0 ایسد دیشے اور 2.7 ایسد کاربز ایندرش ہوتے ہیں۔ اس کے حیاتی اور معدن اجزاء ش کیلئے 17 لی گرام ' قاسورس 13 فی گرام ' آئزان 5.0 فی گرام اور وہ س س 57 فی محرام ' آئزان 5.0 فی گرام اور وہ س س 57 فی مقداد وہ میں ان مجلس کی بھی ہوتی ہے۔ ایک سو گرام ' قائل خودونی حسل کی نمازاتی مطاحیت 32

بہتا زیروس بنی خواص رکھتا ہے جنہیں نماند قدیم میں جان ایا کیا تعالیہ کہن شعرف آسائی سے خود جنم ہوجا تاہیے بلک دومر کی فذھال کو بھم ہو این مدود چاہے۔ کیا جوا پینا کشو والی بھم ہوئے ہی کہل کیلئے ممروزین جک ہیں۔ بجد ان کو دودھ بانے والی فواتین اور حالمہ فواتین کیلئے میں اعلٰ

ردی کی آوائی کلاف ندائے۔ پہتا کے اجزاء کی جدید کئی شش نے اس کی الزا خویرں کی تصدیق کی ہے جو پرانے و توں ہے اس ہے مشوب جیں۔ ان خو چیل میں مب ہے اہم وہ معاون ایشم اجزاء جی جد اس کے دور عیار سی ش



یائے جاتے ہیں۔ یہ ہوئین کو ہشم کرنے والے انزا تحتر پر مشتل ہو تاہے۔ وو صیار می ہوئے کے انزا تحتر چہ سین کے جاتا ہے۔ ہشم کے قبل تھی یہ انزا تحتر چہ سین سے مشاہب جیس اس کا اڑھیسین سے ووسو کنا لیادہ ہے۔ یہ جم کے لیے اززا تحتر کے خوداک کی خذاہت بڑو بدن بھاکر قوتا کی اور جم کی تحیر کرنے والے اور میاکر تاہے۔

کے سیتے شن پاؤ ہائے والا جزو دیا آن معدے کے
سیال کی معدے کے قیر مغید سفید سال کی
سیال کی معدے کے قیر مغید سفید سال کی
جہتات 'پر بیشی اور استوبی کی خواش میں بہت مغید
ہے۔ کہا اور پہتا 'پا قا عدد استعمال کرئے ہے آئے
دن لا حق ہونے والی کیش 'خونی بواسیر اور پرائے
اسہال کو دور کرتا ہے۔ پہتا کے بحل کا جرس مجی
فروز شعم اور خوالی بواسی شمل کو را حدہ۔
کی بہتے کا جرس اجلد کی شعدد بتاری کی ش طفا

میں بینے سے روئے اچندی مول کی میں اور جاری بینے سے روئے افرائش میں مطلب مان ویا بید کی قیر مشروری افرائش میں مطلب مان ویا بیاس دو مورپ کی وجہ سے چرے پر پائے والی جمائیاں اور مورس داخوں کو دور کر سے میں ایس کا کام ویتا ہے۔ ماس کے استعمال سے جاد فرم اور مان محل موجا ہے۔ محکس کی مجمورت اواد سے مرض میں محل بیر میں میں وجد پر مالات فیسے۔ بید

TELLINE TO THE WAY

HEALTH CARE

کم چکنائی والی غذا کیں سینے کے سر طان کی افزائش رو کئے بیں معاون ثابت ہوتی ہیں



المنتخب المستايل

いないしからからしからいいいの والمازادة الخاج المحارك يلائل ثلاثار الديات جسير الماء المراب المراسي المراولون المرام ركازالال بالاستاكي المراكاذال

لا ورين علاي مصاليكه والألاء الداري

ن الدار المنابي الماركي المركي المركي الماركي المان المائد المارك المادر المائد

- لاين اين المرود

٠٠٠١١ ١١٠٠٠

न मित्रकेल लात चार्त मानेव בר מנוצו בין בין בין אין אות וורכעי たいないたれいなーでしまっていっ ويداول عايولوا بهار ويسمر واله الرحمارة والتام القامة الأسائية المائية يرال لالالالمال المواحدة المالية ويتا

ノナノベックリアリフリス אנובונה כי שי עו ביוא לוה こうかんしんりかいかい 1 4. 19 20 14.6' W. 4. 36 " 213 דר דו הוא היות ליתול ליתוע さいしておりにいいかかいけ とうしししてしいいいいしょくしん ひとういといいししまん いなっていいいいいってです きによりなートローシーからし ישי ליים ליים ליים ליים ליים ליים いるかにフィとハとりてり

の方のかれてファイマフ こうしんけんりからからからからしょう שליון ויין ביון ארביבואיון ויין いくひがんかいかしゅうかっ トムシャレンかいかりょう-

なっかしているかはいいいかっから جاجو د ۱۹ ايو لا بالد المالة المالة المالة للا المالة בראי אר ביויו על איני לי עד

>- (",", ", いっていいっていていいからいいから ואוניול ולול לרול פל ובל של אונים لافتياا ولولالكالية بالمتاالا שות הוב לבל הבווף בונית הוה הם הסניים ומי مدرك يدمه ماكات الاالمرهاك マライン・アン・プライン ターラー n-JIV

しかないないないとしているいかない

שו של של בי ל מו והיו ובי לב על たいろうしょ ナーナイトライン يوريد رامع والدفاه لادامة

יווים אורי ביוול ביוול א ブルタタママカチのけんじつ ってすークラクラブメハマナ ないまかからいいいいか。 マントラインのイン・ハック・ファット・ファースのファップのファ الماني والمراجة المانية المراجة المراجة カラング・シャン・ファマリン かしゃし シート・はいこうかしかし こうさいとうできること

メンウンベリンリリニリカリ

מניים מייותיים ואייות

Annie minka - man

ナーカラストラーなりかりまれたいからいっとっていましていまっている



مايان العِي وي الحاليين

يعن ولامن B7 يائے جاكيں۔

وُن <u>كمرخُ دُمات كى كى بلير ما مرطان</u> اساب: والمن B7 كى كى

غذالًى علاج اللي غذا كما تم جن جي باتيثن

حکمادر کردوں کے خل میں شمالی ڈون کے سفید

بسيول ش جرافيم كا رائعت كرنے كى طاقت كى

كى فرن كاد ما ك درمه در دور دركى تما تون ين

مذاك طارج الحى مذاكما كي حن جر كين لين

يه بيد عري الماخاد

غذا في طاع اليي فذا كما كمن بن عن ويمن

غذائی علاج: انبی غذائیں کمائیں جن جی

النونزا مزار ذكام منشرا جدون ك عاديان،

غذائل علاج: اليي غذاجن مي والمن ي إي

بنامن B10 يا ي ماكير.

اسامه: دامن 12 كاك

اسماب: والمن 811 كىكى

اساب: والم ان كى كى _

(4)/5

_∪яВ12

ين شروك وق

وٹا کن B11ء ل__.

برانان عوابير چاہے كة خرمارى فداش کون کا ایک کی واقع ہوتی ہے جس ہے اسے مخلف عارضے لائل موجاتے ہیں۔ ذیل میں ان وٹامٹز کے بارے میں ایک معلوماتی مضمون میں کیا جارہاہے جن کی کی بیشی کے باعث کیا عاريالاق موتي بي-

ول کی کیزوری

اسپاب، ونامن Bاور ع کی د

غذائي علاج: ونامن D,B اور E والي غذا استعال كري-

علاوه ازیس محدم کی انگوری کا تیل، راب، وین اور پنیرخوب کما کیں۔

ناع

اسماب: ونامن P كى كى

غذا أن علاج: وثامن Pوالى غذااستعال ميجيز. ان سے دلیں اورشریا نیس مضبوط ہوں گی۔

اسباب وامن اور يرولين كى كى وامن كا ک کی کے باعث معدے اور انٹریوں میں سكر في ماديت نيس دات مروفين كى كى ہے بھی انتزیاں کرور موجاتی ہیں۔

غذائى علاج: ونامن Bوالى غذا كما كي مريدم كا ولیا میلول کے رس، ہمی ہونی کلی استعال كري - زياده كمائ سے يرميزكري - كمانا

خوب جاكرگمائي . ر قان اور خون کی کی

انباب: جم مراولادادرتابين كى ي-غذا في علاج : مندم ، كلجي ، دوده ، اندا ، كوشت

يُنسال يموزي توت مدافعت كي كي اساب: والمن Cاور هي كان غذائي علاج: "وغامن C اور A والي فذا زياده

ے زیادہ استعال کریں۔ کوشت، دودھ پیر غوب كما كمن بدارة المراجعة

اساب بيشاب عي شكرة بالبيان الداني علائ والمن B اور D والى غذا كثرت

ہے استعمال کریں ۔

سنائے : وامن Aاور C کی کی۔

فران ملاح: ونامن ماور C والى غذااستعال مری _ یحے ہیل ندکھائیں_ ويرياني

اسباب: وناس B كى كى

غذائي علاج: وتأمن B والي غدر استعال

اعصالي كمزوري اساب: الصفدا-وامن اوركيليم ككي-

غذائي علاج إدامن Bاور استعال كري_ محاول كازس اور دوده ويس ميركما كس

نسان (بحور لنے كامرض) اسماب: الروثين اوردياس B كى كى _

عُذَا كُنَّا طَلَّاحَ: " مُؤْسَّتُ ، ودوه ، پنيراوروه مجل

. اورمبر يان جن شي ونامن B بور

اینات: وامن Aاور کا کی کی۔ غَيْرِ لَى بِالْآنَ فَوَا مِن C.A اور D يَركيكُم والى

مردوں کی خرالی اساب: وٹامن C کی کی۔

غذا في علاج: ونامن Cوالى غذا كما كير.

اساب: انتزیوں می سکڑنے کی قرت نیں الاصفارة اساب: ونامنB10 کی کی۔

رات ص مركم احث لينك كافران فيل اوار فلرائي ملائ: والصروي المرا إلى الخير مين الاست آلے کی رولی اناس، لیول، سیب، أزاد الكور اشيال فواني مدرتهز مروه انار . كاجر . يالك ، چقندر . كيرا ، ينكن ، كوبحى اور

ملدی امراض شب کوری کمانی ، نفقان انتازج قلب

اساب: والمن A كى اس ك علاوه مى

کن اسهاب دو مکتے ہیں۔ فترال علاج الي غزاجن عي والمن مايا

ما جيس يك عالما مونون مرخرا شير زيان ك موجن

اساب: وامن B2 كىكى_ نذال الله الى نذاجن عيدامن 8 يا ع

ف كامراش بحرك بدران ما نون كا بداران في المان الله المان الم اساب: ونامن B5 كىكى

> الله علان الى فذا بن عن ولامن قط إند أساب: والمن ا كى كى _

> > طبیعت کامراوی، چرخزانان و با فی کزوری ماند

اسپاب: ونامن B6 کیک غدائي ملاح: اليماغذائي استعال كري جن جي ونامن 86 يائي مائي

مدالی علاج: الی فداجن می دیامن D مور

Dr. Sultan Mahmood Ph.D (Nutrition), Poland; Post - Doc. Denmark Dietition



كمنا ياسات سل قراء مرورى اشاوكات كر تيازر كو ليي ما بتين - جو تكه زور عسرتي كماول في بينه على كاركد ايزاء اور معالى جات استمال أوت بين اس لئے السي اگر ملے ہے دستان رکو الماماتے الو کمان کانا سل رہتا ہے۔ اگر آپ کے باس معالمہ مات اور جزی و غول كالساك ب لو محران تهم اشياء كو لكال كرركه ليح جواس اش مي استال موتي من جو كب تاركر اوات بن-

ار آب می وعوت إ تقریب کے لئے کھالا لكات جارى جي الوكب سالن اور وال أبك ون يهله تيار كرنكق جين-انبيته ومل مين مصالحه نور بحار د فیرو کا استعال کھا؛ نیش کرنے سے محمل ى كرنا جائة - ابزيول كو ايك وان ميل كاث إيمانت كرميتي تيادر كماما مكن مير البرز امين كرمائية منظ ياعر محملته عمل إيناه بهتر عودتا سي-می ترکیب دامیر کے لئے نیے اون سی عمامیشہ تازه وي استول كرة باستة - روني ريم لي أن أيك دانا يريني كوعره كرركها جامكنا يبر-ااين ودفال كالمال يصورنا عناما الكن عارا ورق مِنْ أَنْفِي وَاللَّهُ مِنْ لِلْكَاسِأَتِي الْحُصِنِ الكَّاكِرِيْ مِنْ سُورْنِ إ جل الميث كر دك وونا ماسية - أكر كوان مو ال كمار في ستيرميني النين دواره كرم كريونا ماستة-منتی آیک وان پیلیه توار کو رک و افز منزوز ش ر کی ساعتی ہے۔ البتہ ڈیٹر کی جنی ایک ملنے تك ركى الكواب-سادوا كدم كماتے سے أيك كخنف تحل مانا ماسية لور أكر يام وخيره كمالے كے ساتھ فيل كے جارہے ہول لو انس می کمانے ہے مل کمانا ہے۔ موشت اور چکن (مر فی) کا سالن ریلر *نگریٹر*

من آرام نيك ماحمد قريز كيا ماسكما ي-اليند كى يولى محلى كا ذائقة فرية كرف ك بعد تدري تهريل موجاتا ہے- كل موكى والير، ہے اور سنریل مھی اللمینان کے ساتھ فریز کی

أكر أب بدك ياس والت كى كى بيد أور أب

نورک السن ميلنے اور كتر سے كى زحت كے بغير محلت شرب كمانا يكانا جائتي بين تويوسل ش وستهاب اورک اور نسن بری (Purce) " ش یک ٹمازے ی (Purce) نورٹن یک کرم آف کو کونٹ (اگر ترکیب ٹی منرورت ہو تر) استعال كرسكتي بين-البشة سرخ تلي موكي بياز كا كوكى شارث كث راستد ليس ب-ماسوات اس کے کہ اے گلاہوں میں قرائی کرے قرمز کرلیا

بیست س مربل خواتین ادرک لور نسن کو

ٹیں کر اور بھن او قات ہری مرینے کھی ٹیس کر م جانول میں مد کر کے ریفر یخریشر میں محفوظ كركتي بي اوراس طرح علت على كمانا ياك ے دوران یاشیاوان کے کام آجاتی ہیں۔ باذك ميلى حم كواستعال كريے سے كريز

اکثر کماول کی تراکیب میں تازہ نماز درج اوت این- اگر آب ش یک نمار استعال کریں کی تواس ہے سالن میں رمحت توام می آئے گی جین آپ کواس میں ترقی جز کی مقدار

يدماندے كاكراجام شرق جالى اور نمک اور مرج می (اگر ضروری ہو) کو کلہ ٹن پیک نمائر مام طور پر چمولی حم سے ہوتے

÷..... • اگر ہاڑ ہونے کے دوران مل مائے لو المام مل مولی باز کال کی لور میلی می تبدیل این كرديجة - ورنه جلنه كا ذا تعتبه سالن عن

مرایت کرمائے کا-کپ کو تازہ تیل جموزی ى مقدار بين شافى كر يحاس مرسط كا آماز -69167-1-02

• أكر مالن بيب يخ يو كما بولوراس بي ثمارُ نور /یادی می شامل موما کو کونٹ ملک شامل مو تواس ش امنانی ایک دو نماز حرید شال كرديخ -ان كے طادہ نسف تا أكم جائے كالحك مكر يمى ماديجة -اكرسالن رق بي او

اس می ترش برکااماند کردیجے-• أكرسالن عن مك زاده وكيا ب واس عن آکو کے تکڑے ڈال دیجئے۔ یا تھوڑا سا کندھا مواآنا شال كرفتية -البته كمانا فيل كري ے کل آلے کاس ہولے ے بارے كو لكالنا مت يمو لئے - أكو نور كندما موا أنا شورید کوجذب کراے کا - ہجر آب اس ش ایک کب مادایالی شال کردیجے جس سے سالن کی مکینی رقبی موجائے گی-

* اگر خورب بتا ہو مماہے تو بتیلی پر دھی رکھ انمرات جومن کے لئے لئے کے لئے رتم دیجے (ساتھ ی ایجزائے لین آن

* أكر سالن في مريس كم وول لوحمي مي فرائک جن یا قدے برگرم قبل میں مری مرن کے ساتھ کی ہی پیندیدہ معیالے کو فرائی کر لیے اور لے سال عی شال كروي - (يدوميان رب ك مرة فرال كرية وتت كز كزاتى ہے }-

چل ہزاں کے زیادہ استعمال ،مرخ کوشت اورنمک کے کم استعمال سے تستعیا کے مرض سے بھاجا سکتا ہے

كوشت كا استعال اورجسماني ورزش كى كى اس كى دو سان فرانسسکو (فسومی رادث) امریک کے ایک نامورجر مرب کی 10 مارین 2004 می شائع کرده میری وجویات میں حین اب صورت مال کانی مخلف اشاعت میں منظیا کے مرض کے حوالے سے فوداک ہے۔ امریکہ کے پوفیسر باپان شوئی کا میکمنا ہے کاب ك كرواد كورم بحث لا إلى الديم زاف على ال يمرض مرف ثاى تيس و إلك يمرض بهت مام ب-الله على مرض كبا ما تا تقا كي كدر إه وفوداك فصوصاً مرخ مستخطيا كرم من العلق ايك فاس جروجه جردين كيت





BALANCED DIET, HEALTHY LIFE

اس متعد سے لیے مجمل کے مہول استعال کریں اور یادہ



فرسرط^ف انسط المرسنسر لاهوب

Vol. 2 No. 6

June 1998

Page 23



١١٠١

بہایا

فلیول عن سوجن کی وجرے فاسد مادے پھنس کردہ جاتے ہیں اور چکر کافعل

مار مرجاتا ہے۔

بيا فائتش اورآب

المساور المستراك اليامفريت بي جود فاكوان بي بيتل من المن كلفية المستركة والمحارث المستركة والمستركة والم

ما بإنه البعث لحي المنابق

جركيانيء

مگرانسانی جم کا اہم ترین معدو ہے کیے بیٹ کے داکی جانب ادر کی طرف پسلیوں کے یعج واقع ہے۔ اس کا وزن تقریباً ۱۲۰۰ گرام ہوتا ہے۔ جگرجم میں بعود لیکٹری کام کرتا ہے۔ اس میں کشر مقداد میں ہروقت خون ، موجود رہتا ہے۔ میگر تقریباً ۵۰۰ ہے زاعرافعال افجام و بتاہے جن میں سے چندوری ذیل ہیں۔

جركانغال الثاث

- محلوكوز ، فولا و بشكيات ، لحيات اورحيا تين اكا وخروكرا
- ٣- انسانى خوك كا صفائى كركاس سعة برسط بادون كافراج كرا
- ۳- کمیات، بال (ایک دخوبت جوکه نظام میمنم کوفعال بنالی بنه) اورخوان کوگا زصا مرنے دالے ابراء کی تمیر کریات
 - ٣- ادويات كاينا برازم كرا-
 - ٥- جميم من ويسترول كي مقداد مناصب مدين قائم وكمناك المرابية
 - ٢- جم كوخرراك كاجزاه ك مناسب فراجي أوراثين جزويدن ماناي
 - 4- بارموز عل والن 6 ركزا_

جركب خرائ أنوتا أيي

فامد ادول كانامناسب افران جكري مودي كالماعث براب

Salvity.

جگر پر بیک وقت جنف وائرس براہ راست مملر کے ہیں۔اور چگر کے افعال میں رکاوٹ کا ہا حث بنتے ہیں۔اکٹر ان کا مملدا تنا شدید میں مہتا اور چگر اپنا عمل تادل انداز میں برقر ار دکھتا ہے۔لین مچھ وائرس ایے بھی میں جوچگر کے فعل کو بری طرح متاثر کرتے ہیں اور چگر کو وائی سوزش کا شکار کردیتے ہیں۔ بیدائی سوزش ہیا ٹائش کہ کما تی ہے۔

مانائن كبراء

جگری کی دا گئیسودش فلیات کی اوث چوف می اللی عن تیزی کا باعث بن ب-

والركها فأش كاتعام

وارُل بيا نائش كى فلف اتسام بين ان بين

سے تمن اقعام دے دل میں۔

الياناتش اے ۲ ياناش يى سر ياناتش ي

بها نائش ع معلاد عركات

- ا- كمان بين كالحل فيرمعياري المادث شدواشيا وكافروفت.
 - ا پینے کے پائی کی آلودگی
 - المك على يوحق مولى ناخواندك ، غربت اورالاس
 - م- استعال شده یانی اور نسله کی تکائ کا تاتس انظام
 - ۵۔ منظان محت کے بنیادی اصوادل سے ناوا تنیت۔
 - ۲_ ماحلیاتی آلودگی۔
 - 2_ بيانائش كمريش كاخون لكوانا_

٨- استعال شده سرخ كادوباره استعال كرنا_

9 - پیشرور دندان سازول ، تجام اور تاک چیدنے والے آلات کی میم

١٠_ جلد يرتقش بنوانا_

الب اليم أفراد بين حسن تعلقات جن من بيا نائش في مى كا والرس موجود

ماناس بي جاول فيان مراير

۔ خوراک کے استعال میں حفظان صحت کے بنیادی اسولوں پڑل کرنا۔
۲۔ انتقال خون کے موقع پر بیا ٹائٹس لیا، کی اور ایڈز کے نمیٹ کے دریعے اس بات کی تملی کرلیں کداس خون شر کمی موذی مرش کے براجم وقیس ہیں۔
براجم وقیس ہیں۔

۳ - نیر ضروری شیکه اور درب سے اجتماب کرنا۔ اور پوتس ضرورت مرف مشند معالی اطبیب - بروع کرنا۔

سم۔ کیکر آلوات وقت ئی سرنی اپنے سامنے تھلوا نا اور استعال کے بعد اپنے سامنے تھلوا نا اور استعال کے بعد اپنے سام

٥ عدر فير ضردرى تش كارى الما اجتناب كرنا

١ - التي ينفي استراء بليز، توليه اور دانتون كابرش عليحد وركهنا _

عد عام ني شير الم ي فيورت من بن اليد كاستعال يرامراد كرناد

داینون کے امراض کیلیک میں متدوندان ساز سے رجوع کرنا۔اور
 اس بات کافیش کو لیانا کیا لائے گئے جم اٹیم سے یاک کرنے کا خاطر شواہ انتظام

موجود بيهمائيس

HEPTACARE

(Silybum Marianum) اوراون کناره (Glycyrrhiza Glabra)

کن دوسری برخی بونیال بین جنہیں میگر کے امراض میں نعب ضاوعی مجماعیا تا

ہے۔ HEPTACARE میں پائی ادویات شامل بین جن کی تفصیل ورج

Heptacare Anti Hepatitis Remedy for Chronic Hepatitis (B&C)

Levonat-K (لیودید ک) مح ۱۰ بج اور سپریم بج ایک ایک

Levonal-S (لیودید-الس) دو پیرکمائے کے بعدایک کیبول Levogen (لیووجن کیبول) دو پیرکمائے کے بعدایک کیبول (Glisnat (کلیسند کولیاں) بن میں ایک ایک کول در دفعہ چین

، ہونا ہیں ایک دیا وی ورور در لین پایٹی می*ر حل کر سے* بی لیس-

Kalcium-M (مرجان کیلیم) مات موتے دت ایک کپیول

غزااور يرايز:_

دو پیرادردات کا کمانا:۔

رات کا کھایا:-

-:/:/

ناشته:

میوا کیئر کے استعال کے دوران نذااور برمیز کا خاص خیال رکھیں۔

غذاادر پرمیز کاخاص خیال رسیس. ریشه دار غذا کی مثلًا اسپنول، الی

جوكا دليداوركري لكلادوده

ایکی مینکی غذا (کم حراروں والی سبر بال مثلاً نینڈے، کدووفیرہ۔

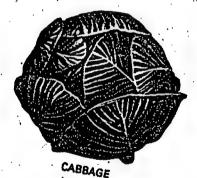
پیشا کددیا کدد چپال کے ساتھ۔

چائے،کان،کولااور تی ہوئی اشیاء سے حی الامکان بر بیز کریں۔

کوئیس۔ کوئیس

كوكي تيس





Page 27

Vol. 2 No. 7

July 1998

ئٹ سے آنسان اور فوری

ر جوري الدي ب- ين البار كر شد فوا

روكرام من ودوره سے استقال كى سفارش كم

دوده کو بطور غذا استعمال

اسل در اسل سے ایس اسے جال کوددو ، دیے لدوری جرون کے اعتبادات اس ای ي كا عن را با بار و من سودي المات الراح الرك ون وو مكر مال موساد ہے۔ کوئی قساری طرف وصیان میں ا این محت مد این او جول را

ب بحشرت دوره بين كا بلقن كا مال ی ہے اور روا مرے مزالی افرار میں سب بلدستام يردكمال وعاعا ورائات مين مرشار مدول ك- حلى الدود ك بلانساس المروع بوكل الماج إمراكا على ه النسات محامد بكولوكول كيدو الأكاكم ے کہ دودہ کا استعمال جنگ صار ہون کا منب بن بكر دود مروعت كرشية والال كابرة کہ یہ افزایل ان لوگوں کی جاہد ملال مدی من جو میزون کے قارم کے الك إن الكر يول لوم كوميزى فور مائي وعام الشرز يون فرائد المرارة ہا سکے ۔ آپ ویمنے این کہ ایسل مورت

ווו לנטוש- בינוו לנטוש- וויים جاتا ہے۔ اجس الف يا أيال بي اجس بنا إلى المرك مورت برا في سال سے احد اسك وا على الراح عدد على عام كرد و المام ك ع الد فا عدكم وادى كول يه جس على موسم الالت وغيره كو وكيت ن على الماري المرابي الله من الماني المرابي الماني الماني المرابي كم المرابي كما المرابي المرا ك بال من الدراع ال الان عند الدول من الدرك والماسية الحرل ما الدواول كالله م اشتارات مل ودول من كا على كا جال الله الوكان من فدا مناسب ليه ك اور داده مراك اوكون كوكما كمان يدكام فورود إجامكا ب مرارددور كام رك فلال مرودت ك طور

والمنتن (فحسومی دبورث) اناخ کی ایک هم جوهوا ، ابرین کا برکبات که فجریات ایمی جادی چی اگر تھے ادر او او او او الرائل من استعال مول ب اس سے من کدم ک سرتم او کر او کا مراد ان طور است ا البلس افراد کی المدهور کشرول کرنے میں ہمی مدولتی ''فراسلینٹ میں شال کیا جائے گا۔ جب ب العض محققين كابركما ي كرب ويدكا استعال مودوب ان يكستعال يدا آسال كنرول مومانا كمان ك بعد يدعة والى بلد وكركم كراب

لوکونی کو جاسین کد ده چکن فریدسته سیله یوری لل كريس كه فاريك ن وفيس ال كر جاريداور ایے ہائز چکن جن ۲ گوشت عقب Layora ي ووا سه كو بالكل استعال در كري . ولترى والول کو مجل جائے کہ وہ چکن چینے والول کو انتاہ كري كد قام عاد جانور محت كردشية جاكمي عاك ان کی وجد سے صحتد جالور محتولار میں اور اس کے ساتھ ان کو کمائے والے اٹسان محل بہترے کہ ای دوران مرف کمز کا بنا وزاا می طرح یکا بوا مرشت استعال کیا جائے اور ملک حم کے اجور الد فرائد چین کمائے سنے برویز کیا جائے الميماري عديا جاسك

اوراب اي صدكا أفاز بوكيا بان اوكول ے درمیان جرووں عوالع کی کستے ہیں اور ردیے ہیں۔ اور ان اعتمادات کی موزت حال میں سکاوک مول جاری ہے جس میں ایک المامور مول والماال مواليول إعادة عامواددون ہے کی علقین کر اربتا ہے۔ ، مول برے کہ دودھ اس اقتاب کا سب یے ن کیا۔ کیایہ کی حم کا نیاست ہے السيول كاسوالمدي- إكول اومات --ایے ان جو دورہ کو ایک بدادی فذا کی ایے الله على الحالك المادكردي إلى الناك عال کے مقال دورہ سے ارتیار کی اور حم ک خابت مسرس اسل انگ وقیره کا نتید اینے- سال سے خوار پر محدد اوک دورہ کا والمال الميام من كرات سياوك للدهرة یا کی زارہ ایس دینے کے طال ایل جمل کے معالی دورہ کر آب سے اہم قدال جمرورت カルーラーーしいしかいいん الع يليم او دوره سے بنی اول ي كا الك فاس من كازر فردس مركل محت مد اور فزاعت سے افر اور چ دل پر مقورے ویے کے تھیل دی گئی ہے۔

ے اس کے ماتھ ا آیس سے لحقہ الام وحد کیاں مثا مل اكردے اور كوں كے ممال ع جى دور يو عے اس- إس كا بر بركز مطلب فيل كر بك وعث كا استعال وكراديز بيدا كعاز ديركا برقس أف المراجع اید وا کیسٹری کی دیمبری اشاحت سے معالق 40.40 افرادكوس المريخ كاستول بداكر عاديا تميارس

على والعلن على 1 كافراد مع جور تصيفي وه الك جن وَا الله حُور السولين كي الله بحقرول مين الله كراب الناكا الم فائز والوسوال عند يدموك ال م كاكتام على بين الما يا الما الم النار مندم كا

تأبرين سن عب ال كالتي ثالات يد علاكده الراد بجتيس نيسلوف وإحماان كايلا 10% كول يوا ماناكسان يرتب ين عاكب الراو كو شال يا كما قا النام إلى كا كما ب كريانان عاب 2 الرادين بي كمان بورث ما تسالون كا الى من كدوماده فريك ويدوي الدور كالمرك كترول

ے ایک فلاال ایر واکر والو کے مان ملان افیں لے تک ال مفروضے کا کوئی فوت فين ل مائے - يكران كار كيا کہ ہم دن میں تین کاس دورہ کے استعمال کی ر میں دے کر دل کا صاروں کے علر ه می اخالد کردے ہیں۔ ادارہ ﴿ ١١٥٥ ﴿ ١١٥٥ امريكاش به مودت حال اس ك بدا بول كروبال كالوكون على كيليم كالران بكوناوه

ا برول کی تعود اول رائی ہے۔ جن امریکا

اشتهارول على أور مغورول على بيديا ماتا ے کے ہر اوجائن کودان عل کم از کم دورہ ک عن مي مرورات الله الرائد ما ميس- كو كله ان طرح فرون کے جوال مشیوط رہے این اور

ی ہے۔ واکر والر اور ان کے ہم خال ساجیوں کا کہائے کہ دورہ اوراس نے اورا كروه ودمري اشياكو تمليم كا زريد مروز بتا مائے۔ لین بہ در کما جائے کہ اس میں وہا ا کی تدانی فیمال موجودین) چکہ ایری کے اکان امریک حومت ا چھ داکروں کا ہے کی کما ہے کہ کئے می دود امری توم کے لئے سب سے زیادہ مفید ہے اور بریون کی نشود الدر محری کے لئے اس

امچی اورکو لی چز میں ہے۔ او این ارباد نسٹ آف ایکر تکچر کا لی محک الله کے دومیان میں ک دووہ کی خلاعت ہیں چش طونوڈ مک پرومو ٹن اورا ہے۔ سالانا ی لین الرومرف دوده کا شنادات 1020-471612 يكرموسان ووالأكاء كهاست كدوري ارم کاشیافت دوره ممن خراوردی دفیرا م مامل كرك كاديا كري م بان لارست نے وری دریوری - ا ہمرین کے خول میں مجہ تسلیل اسی ہوتی ں جن کے عددہ اسم می رکئے۔ といっというというこ طادہ کے ایے مریش می موتے ہی جن کے

ی ہے کہ دورہ کے متعال سے کوا اگر يك ف كرا ك اس كام فوده ف لا أمانت بمركز مين بي كدوده كااستعال را ى كروا ما عدم دوره كالمعل سلے عمل مناب بات کا ہے کہ ان اواروال كا ملف رورش كرماع دي كراور

لے دورہ تعمال دہ است ہوسکا ہے۔ الاہ

בל- בילט (في ה H7-H3 ك در يع آيا-

عى H-5 مكا المؤرزاد كمية على المراعي على

مرفيون على معلية وال وإي إنع سيور في ادر بالى على

ائی عی 2000-1999عی ال درا ہے ایک کرول

سافد لا كومرفيال بلاك موسيل - بيدويا ماشي قريب على

آمريليا ، سكات ليند، الكستان آثر ليند، جولى

الريت ميكيكوادر امريك عن وتلد وتلد يعيلي ري

ے۔اسام آباد کے ملاقے على 1994 معى اسمون

ے ایک لاک ہدے ہاک ہو گا۔ بون 1996ء

شدر کالرال کالی عل 2003ء کادران ال

はられいた。2004年からはそのなという

ہے۔ دری م اور کی سے لا کی محتق کے معالی ہون

اع بن المنوئز اے وائری H-7 کوریع محیلا ہے۔

でからいしらいとらいんらいかかり

دامرے مول سے مردول عل جرت كرتے والے

とりしているはいしなとりなりてしか

در سے کرا ی کی مرفوں علی سروائری آ اے سیرس

مندول اور سامل آئی بدول عی موجود بتا ہے۔ ان سے برص آئی عی میں ان کا کر بالو مرفول عی بہت

جد کیل جاتا ہے۔ مربد یہ کے مرض کی شکار مخیں اور

كاورين فاكردية عنة إياماتاب-



یر ندوں ہے ورض مانی میں سرایت کر گھیا کلورین کے استعمال سے قابو بایا جاسکتا ہے

لامورد نمائد ع نعوم يا دري ع غديني تال أؤرك خصوسی مین شیر مطابق کرایا کی مرضون شده واژی ک Mr. Lavedte de Lottorsie فرايم كرقى بين عن فيلون عن سرونوز: عن دومر.ن سران سن أفي والدر مندول من بدمرس إلى على طرف ع الوائدة مان والعقالة المعالية مطابق امر کده ای اور دومرے تمالک عل اس مرف ے کروڑوں کی تعداد عل مرفران باک موٹی میں ين - إكمتان على صلته وال ال و إيم يض مرفيون ك مرودكروس اوريائي على كورين مك كروس عاللا ا ا ما مكا يهدونا محرص صرف ايك إد إ مك كا مك عى 1997 مى يومن يك وتت مرفيال اور انبالوں على جيلاها تا بم كى ادر مك على بحل اس حم كا والدون المراي اكتان عن المرض ك روك قام

مينهايت يمزل سے معلقه والى و الدي وقى مراس مراسى كى بالا في اليون إن عمولي الداله عي شروع عوايد بيه اور مكر ایا کے فراہد، میک فل النا در کر لیل ہے۔ اس عل かいないないかいますいいいいかいかいか ميدون فامر فورير في كا شك (خاص) كان وياكيا تمايه والله من مرفيون من تبيل او يتكبره و إ كي قتل القياركران-1955 من ال دارس كالنوراك 一个人とうちゃけんないないないないないできょうとく ブラリ

بهدرود الدوياعن اربول مرخ المالون عيدي

الد من أفية بن اور حكن كي نت عي العين ادر

چوان اورد ادا بر کل KFC ادر او اور شان تیکن قرال

کی مجرت مقالی دکانیں بر کمی کوایل طرف کمپنی

مِن لِين وفيا كَيْ تأري مِن مِن الريوات كالمعصوم

فی نے مرقبوں کو ہلاکٹ کرنے کے لئے فوج حلب

یں موجود لا کوں بر فول کو پکڑ پکا ک اور وریا

برد كرة شروع كرديا تاكد ال صوب سك لوگ

H5N1 دار س ہے محفوظ رہ سکیں جس نے اب

تك ويت ام عن 6 لوكون كو موت كى فيد سلا ديا

ے۔ اور قالی لیند عل می 2 کس اے سے اس

اس وائرس نے ہورے ملک کو بلا کر دکھ واہے۔

تمائی لینڈ تقریا 1.2 بلین ڈالر الیت کے میکن

ایمیورث کرتا ہے۔اس کے طاوہ کسانول کرنیک

مرفا مار في مك م 40 مات وية جادب أي-

بورے ملک ثین پاکنوص اور ساتھ نے وہ سرے

مَانَاك مِن لو كول يق حُمَن كانان أحدد عداور

د کا تیں گا کول کی راہ تھے وہی جی ۔ انڈو بیشیاہ رجا تنا

أے تمال لیند اور کبوڑیا سے چکن کی ایسپدروں بر

Bird Fluo f (file on - q . O i work والمنز تدرل الافتوام كالأم وإمحابيت بيابياري ويك

The state of the s

e the west that he was

ولير وكملة كوكي قانون موجودكان-

-404-H-711H-5

(AMANTADINE איש נולי וענו אנטיע ב (HYDROCHLORIDE) عن الم كلا يم ي میا کیا ہے۔اس مرفیوں دفیرہ میں ناول کی محوت ممات مو توس مونی محر بالاقوں کی شرع م مومانی ہے، الريد يكر فعول عن الدواك حراصة بحى جلد عداء بال ب- ال مورت على الني إنج عك دواؤل كا استهال شرودی دو جاتا ہے۔ انسانوں جی دائری کی اعلی

الکتان عمل 8 9 1ء عمل المنوئزاات ک 7-H-7H حم ایک فالون کی امکون عمل فروار مول،

1997ء عل 8 مزادال دائل كاربرع،ان على جد إلى على على على على على على على على حروف ہے۔ یا کمتان عم اس کی روک تمام وفیرہ کیلئے -4200000

المرد المنظرة الى تمن الترام اع، لى اورى ميل ال م برحم کے جاعدوں کو ان حم سرف ان اوں اوری الناول اور موركان ول عدا اعارال ال والرس معي منية وساحكف يدون على يد عارى النف انداز می یال بال ب- انتونزااے کا دو می آئے والول جي زياده تر انسان محوز اورسورشال موح یں ۔ کم لی ولزی میں ابن افنوئنز اس کی چلی اقدام

المنور اا الا كاكرل خاص مذاع اليس الم 1986 ، ا

جس نے بالوائنیں رکی مولی تھیں۔ ایک کا مک عل

جنا جاتا ہے۔ مرفول عل ایک فوص تھے بیشمول ہل عماد ہتاہے ایم بعد علی علی المساور وہاتا ہے۔ 12 SLKYUZA كم في مرفيون على والرس و إدور تماهيم آلود بالى ي اور جرائم جدائے والی کند کی کے پاکا کے انجراعے۔ مرحر سائل کے حال والا عبدال کے سال

مدع من ال عن حري بن ال عدم من آك

といれていかいのかかかからかいと ادمید ہے وال برقدے سے میمودان و کردست اور ور عاضاه کوي طرح متاثر کرتا ہے، الا فرسانس بقد موجائے سے عدہ باک موجا اسے۔ ابتداء عل اكتان عي مل إر 1992 وعي اوين انتوتزاك وا: الدوں کی مدیدی اور دروی کے ورسے اس مرض کا جا علا إبا مكا عناعة مع وأس يحل بان عد بار فت بعد انالوں عراس كاكول الروكين عرفين آيا۔ اس ا مراغ لكا ما المال يل ديا ... لإد ونتسان مي نيس موا -اب كك إكستان من ولزي

الرم في كالقد عاد مات موتى بين مالس عي ركاوت المرول على أتكمول اورةك ي إلى بيتا وكي بمعار . كمأى ، 44 من مري سے (إدوكا على مام مناب الى- يمد مرايث عرايا عداكم الالت مرفول مرمال بن براس فى عالى بىدوكى الله كالله كا المراح الت من المراة إلى

علاج اورا متباط بانوسکور کی بہت ضروری ہے مینی مریش برندوں کو اس طرح بندركما مائ كدومرك أذادح تدول س الناكا مل جول شاہو سے۔ بھول کے درمیان انسانوں ک آمدردفت بندكروى جائے - ير ندوں والى جكركومال كيا بائداے اکس روزے ملے وارواسمال ناکیا . مائے۔ قارمون کے ہدوں کو درکیت علی ند بھیا جائے مریش برعوں کو باک کرے تھے کرو إماع۔ اکتان اور میکیو عی اس مرض کے انداد کیلے بعض ليك تاركي ك ين كروه است مور ابت ليل ادائداس كى وديد المنور الكالمام الله من اور یہ ہائیں مل یا تا کدکون کے حمل اور اولی ہے۔ انسالون اورم ندول ين يكساليت!

يشتر كيسول على مدال ك المنونز ادارس كااف اول الرئيس موتاتات 1997 ويل محراسانون براثر ويكيف عن آيا تها-1997 م كيدونا محرص ايداً كول والد

ا وائرس سے ہوئی ہے جس کا نام وائرس H5N1 ے۔ برا طوا وائرس انسانی جسم میں انفلوٹرا عاری عبلائے والے وائرس سے ال كر برا فكو كى جارى كا سب بن مکتاہے۔ جس کی وجہ سے انسانوں میں سید نارى ميلزا --

برے مان وثاب تف دیانا و مرفع ويت نام شي 10 لا كد ملاقه كورياش 35000ء كان شي ادر 35000 وبايان شي كل وجہ سے 30 ملین جکن کو مارا مما تاک جاری کو تنفرول کیا جا سکے۔ محر بھی خاری جرمنی اور ہلیم مک مینی کل۔ برا طوا وائری ایک میکن سے رومرے چکن کو متاثر کرتا ہے اور یہ وائری انسانوں میں انتلونزا وائرس کیما تھو مل کر نیاری کا إحث بنا ہے۔ اس كى طابات على جيز بالدا فلو میں مذابت مالس میں رکاوٹ میمیرول کا الغيكفن اور فمونيا جيس علامات كاجونات - مناسب ملاج نہ ہونے کے ہا ہٹ موت دا تع ہو عتی ہے۔ یے عاری عاد آدی کے اول دیراز Mucus اور Fecces کے ذریع صحت مند لوگوں تک نہنجی ہے اس کی طاالت بہت شدید ہوتی میں اور اس میں فوری طور پر سپتال میں واعلمہ ک ضرورت ہو آل ہے۔ چکن کمائے والے تمام

معادى تاشة شرف ي م دو يرس ما تازياده كما ع بن اور ون ودن بر مع لك اخ نديارك (نعوص مراث)معيل اشتدك نعيم دد پرس کماناز إده کما جاتے میں اور بول وزن بر من لکا ب كم شوكريت والى نغائص وزن كم كرف يم اجماكروار الاكلىي - جن عيد مرعد يكااحال كالدر تك ديناب س طرح بم ولت بدونت كماني س ف باتے میں۔ ایک محتین کے دمان 37 بیاں کر اگ كرومول مي تعتيم كيا كياجن مي 30 %اسين قد ك التراسعدالمعذن كمال حركوه كالتحابير والمتكركم بالاد اجس عل تين ون موار تين طرح كي افي ك ساتھ میں ہی دیے کئے ۔ ناشتہ اول المل اتاج مین ان مضر في مناوانات بس من دلد إن مين ال كى والى مدنى شال حى دركم شوكريت والى نداك واشته دم المل انان سے مناہوا ایسا ناشتہ جس میں چینی کی پھر مقدارشال محى (مم شوكريت والى نغامعمولى تبديل سے ياته)-اشيرم، ريائند كدم دران كانشيكان

دال نفا اسب كال عادد برك ما كا كدود برك سوال الله اراك معول مقداري كال كار كار كالمراكما كن في 808-02-18, 00 Birthe But St. C. 57-18 مل ممنی دل کن ده وی باب در مکن، الده، مول مىلى تازملان فى لوى دى لىنك آلوك مىدىك كيك وى ، يانى معرفض ؤائتول كے جور وليروك يخترج محققين بغيرة المياغ فرال بطي بحل كهراك ويحت سب كدكان كإاوكنا فيدب بالدكنا كمارب بح بوكم ثوكريت والى فغالية مسية مول في ويهريل وإده نكا إجمعهم عركمه عن يخذ إده وكانتها المذكرة سيديه عماى وإده كمان كالمرف ال تع محققن كاكمناب كساشت بالعالما آب كودد بمر ش ذادا کمانے کا لمرف اف کرتا ہے اورا کر جے آب منایا کم کرنے کی ماہی لینے لیے بندکر لیے ہیں۔

> مكس مواول كاوليه إداميك يريد وفيره (فياده توكست BALANCED DIET HEALTHY LIFE

مامانه البف طرى سي البيد

Vol. 2 No. 8

سے کا علی علی علی ہے چیا ال مرعد ا ويمن إى دوكياتيم من مب مقدار ش كينه واكتس م

ے س معے عمل فراتی کے لیے سال 1500 فی ك م يعيم بعدا شانى داك ال جويز كاكيا بي بي ب

خواتمن مام مورج دووه بادى پيندنك كريم أنيل سلينت كى صورت على ويائن كاى اور فينتم ايما

مائية مروف وأف مشروات مواسة ادركال

مقدار میں لینے واقت کے محد مواد واسے اور کا فی عمل اے مانے دائے الا المام کم اسم کس اور دیے

ادر دوجم بین بیشم ہوئے بنیر ایرکل جاتا ے۔40 ے60 مال ک عرے درمان شے کردر م

ع مرين فرائن روزاند وزن افعاف كي بكل مكل

وروش و کی ساده وروش و سراور ما کے محل سے

اچ پنوں کر دروے کے لکا کا کوئی۔ 100 میں جو ہم کے کے 1000 ہے۔

اس مرض ا كون كرمقيول مال ك في ادرا زادل

ے ملے کرنے کے کے ماسب مدیک درز ل اور م

بهت مرددی ہے۔ اہرین کا کبنا ہے" فود إذار ماك

ويدارى كرين بحورة بكل كوافي كن" ، عام طوري

يروا ما اے كديد كى كال متلف ويرك ك

بحد ك طرح بد مع الوكل كرا والمد من الديم

يون وال مزين كاهل من زياده ميشم ليما عاية -

وزع وكون عل ويلمن لاك كم متعار عل بنم بوت

برونده وياس لي يسيس ايرني دياس (كوليول ك

فنل میں) لے مجلے میں اس مرس عام طور پر جو کے م

موجاتى ع فِينا يدْ ع لوكن كواكر بعدد إلا بوك

محسوس بروب محل مناسب مقدار على فقالني مايئ اور

بعد موازن فنا کمانا وائے۔ اہرین کا فرف سے

مرمزركون، المحى فوشوادرا جي شل دال فذا كمانے ي

دوروا كي ب_ اكرآب كروالوں كرماندل كركمانا

كماكي وكمال كاللف دد إلا برجانا ب-الرجين

ى كان كان كان كالمان والا

تربداری زعرک ساتھ ممائے ادر انسان کو بہت ک

م الدر ملكات ع المات دلائے ك طاوه

أب زعما كسسا ماكثون سالندا عدد اوفكا

موقع بى فرايم كرتى إلى-.

August 1998

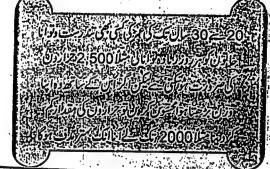
Page 31

خواتين من خوراك كالتخاب عمر، زندگی گزارنے سے طور طريقوں اورغذا كي ضروريات كے مطابق مونا جاہئے

بهت المن مركمي خاص مع عم بعض المحاشاء المن المردية مار فناك اور كالول ومريول كماد كاستدال مودكرد ورك فذالاس يرا وال يراجين جد مركب من المرام ا 上いりとりのではいといれしいな لے مرک خاص فذا می خرودی چی جو میلولیا، مفری لیان موال من يد فكاستروالي فيزول ولمواحد اور محمد خاص نگان برن برختل بول بور ادر بهم کومیا تمن انگل آمریزن ادر قابع تمیکل میاکرنی بیر جرانسان کر خبوط ماتے اور محلف تاری مثلاً کی خراور ول کے مراش مے کفوظ در کھتے ہیں۔ وال يداونا عكسان اشاكركن ومالع عادركن

اس کا اتصادم اور مرکوس ک لومیت یے ۔ بدی حرک لبت بھین اوراؤکین بیل قذا کی زیادہ ضرورت ہوتی ے۔ اوائل عرى عن زيادہ تراوكياں بهت صديك وال جرید برتی بین. ور ایمی پیوری کی عر عی بو آ يريس فيرموزون فوماك شلا يركم فرائيز ادركمي منك اشیا لینے کے اوجود بروشین کی منامب متعاد مامل کر كى بى مامرى فذا كرمطالى اوالى عمرى يم يميشم بذهب متعاري فذاعى شال بونابهت بمريح كأفحه إلى ينس سارى دو كيم كار جوافها اله ايراداك ر نے کے مرامل على معلى إلى - وك الارفاك فرد براد کال منامب متداری میشیم مامل می کر اتن وان كودن على 4 عصرود حك في اول اشيا إمر منگ کی میزیوں مثل یا لک، بندکوک، بروکول یا ساک وفیرہ کی شرورت ہوتی ہے ۔ اٹائ کے ساتھ دودھ، دوپر کے کمائے میں مگ مرک بریاں کا ملان بادل، چكى دمات كودوده كا 1 كمائ اور احدش 1 يالدوي اخال اشيا بوعن جريحن بكولزكيال ودده اورودده ے من مول اشیا و کوموا کرنے والی تعاصور کرنی میں مالا کد بغیر یکنائی کا دوده (سکر) اور دی نیتا صحت مدندای می-13-19 مال کی کا کے لے مولت اور دومری مالٹ ارتمس کی بجائے بھو کد (بکنال کے بغیر دورہ) استال کرہ بہر بسنع ماس متعادش ميزيان يس كمات بين كبرال استعال كردار في الجتري المرين المرين سب كدهم ي الواع والسام كاستريال لا كم جائم اورأكل استمال كرف كاعمل فوند فك كما جاسة ، جب الم والدين كوكمائ مى منتف مزان اورأن كما تحد محلیال، فی ادر انتک میده جات استوال کرتے مرت ويميس كي أن كي روز مره وعمك عي مرز إن استعال

لرقے کی جادیت ہی بات ہوجائے کی، ووسامک اعمال



じんいんでいかいいいんというかんれん

وسد داری ادا کرنا ہوگ ہے فیلا آئیل فرنگ ایسٹر

(فرلاء) كي منول كي الياس متعاري بزون

غوب مجرب مبر فعل عالى مبرع بي ادراشاني فولك

20 عد 40 سال كدرمان مواسي فذا كاستال لي

كرام إكيورين عي فرماك كاستدار كن كا يرمثن ك

بهائ است عاليال من كور قراد كف كرايانا

بعدامرين فغايل إت يرادرديد مي كدمب

رقوں کی فتراستدال کی جائے، اس بات کی وشاعت میں کی جائی ہے کے ملک رقون کی کھانے کی تفضیل الجا

ردر ردعل كالمعاك عمال كرا الا

کا فری امکان ہے کہ انسان سب خرددک غذا آل اجزا

فرماك عرس ركون كاادر فت ادرام غذاص طاكر

استول كرك مادت واليمادرج والاكتفادمان

كالكاور كما عاد كما ع كالمعدى إلى

ہونا جہوڑ ہیں۔ عام طور بر20 سے 40 اور خاص طور

م 30 = 40 مال كامر كدومان فوا عن بهتك

いしゃりんりんん んじょうしょうがしょ

رف افت دوالى بن المان كى حدد ك خرودت

ئىم بىرى ئى بىرى ئى كى كى 20 شىڭ 10 قى ئىل ئىكى ئىلىكى ئىلىنىدىدۇرۇرۇرۇرى

رود ارد والمال خلو 2/500 فرادات كالرود او

كى بي يكن اكر إلى كرك الداوا بادن يومنا موا

المدور كوليال كاحل عن استول كرا وايد

عِیْبَتِ دیمَن لِک کی اشانی منتبار بھی شمادیت Live Toluncia برزاران ب- 50 مال كامرك ووك وال ا200 عرف يو 30 مال كام عـ 400 اعربيش يش اد 10 سال عد إده ك يه 1800ء ويكل يشي كن في ديت مول ب-وابرين كيموابق المام عن كليستم الكامترون الميال الدرون سول كرف التراي كري على بدائل كالمرون المرون المرون المرون المرون المرون المرون المرون المرون المرون الم كامناسساستول لاز أبونا جايئ -

اضانی ضرورت موسکتی ب- اشتے عمد استعال مونے والے بہت نے انافا (بریک قامت سریلز) عما اخال آ زن شال كيا جاسكا ب إكما ا كان كا كي لي فرلادی نی بول اور ای می استعال کی ماعت بے فولاد ك دور ي ذرائع عما كري ادر كائ كا كوشت، عكدميره وبالحداد وتشك بملاك شال إما-ا موشت کے طاوہ وزمرے ورائع سے مامل کا کا فادروا كاخاف عرجودك عدادات

المول إكيوكا استعال منيد --40 - 60 مال کس کرار کی از 10 افات س إس ا م ا عاد 40 م ال كامر ك دومان مى مى وت بركا ، إى وت بم غذا كوز إده بمر

طريع بياس من بدا بدان ودر كاستال كما في

سافرده ما در المال می در ا رہے کہ ماسب مقدامات الکرنے کا ملامت ہے۔ محمل كى كل إقسام شلا ساس ادر نيمنا وفيره عن ادسيكا قری لیل ایرو بدی مقدار عی ایا جاتا ہے، بیمودس عروت كويكرلسيان كانادك كوكل كم كرتا --مرے ہی جے جی المیاں شے کامل ہیں امثا لک

فذاش إلك ممرى رحمت كابيزي ادريماؤن مأمي جن فرا تن كوشدت عالم آتے بي أفيل والدك

فرري استمال كرا ب اورين موزمر وزعم ك ي جركما سدق إيرام ك مال عدام مع عالى ع

ك فاعت يول مام بي فلا في تولول في الله فولاك على مدان 20 م مم مريوشرور ليا ماي - فذا عى رول اندة ي 7 صير جول وال بريال كي ليما وان برارم من مرد در الما الرواك شرين سے ظيوں عرص مدخف اوٹ محوث كامل مى فرون اوجات من التياديد ورز إلى المركز

اسبال میں مناسب غذا

جب تک اسبال بہتر تہ ہوجا کیں دودہ سے پر ہیز

كرنا بہتر ہے۔اس كے علاوہ الى غذا جس ميں

بہت ی چینی تھی یا ٹا قابل ہضم ہو (مثلا تر اوز ہ

ما لك بهماك، يا كاجر كحيراد غيره) بواستعال ندكرنا

بہتر ہے۔ال شم کی غذاہے اسہال کی کیفیت

برحتی ہے۔ جول جول طبیعت بہتر ہوتی جائے

نرم اورز ورہمنم غذاؤل مثلاً کیلاء سادے جاول،

المطة آلوه رب، ڈیل روٹی سائس وغیرہ کے ساتھے

تمی کے بغیر کے مرفی کے سالن کا اضافہ کیا

بیلوں اور مزر بول کے جوس روزانہ سے سے

آنتول كوفراغت ادر صفائي كاموتع لمتاب ليي

اسہال کا سب سے مغیر علاج ہے یہ برمغیر کا

عام شروب ہے کی میں ایس نذائی خصوصیات

موتی میں جس سے آئوں کے مبلک جراثیم ختم

گاجر كاسوي: كاجركا سوب معدے ادر

بدن من پدا ہونے والی ڈی ہائیدریشن کو

كرتا ب_ففكاوكاجرايك ليزياني من ذاا

كرخوب لكائي - جب زم بوجائين تونجوز

جائيں۔ مجراس ميں اتنا ياني ملا ليج كويلن

ایک چوتھائی بن مائے۔اس میں ایک چمچی نمک

شال کرے مریضوں کو دن میں تعوزی تعوز ؟

ور بعد يات رين - ياعمره ORS كاكا

حاسکتاہے۔

ہوجاتے ہیں۔

النائسية مليه

برترش مجلوں میں محسوس اہمیت کے مال ہیں۔ دنیا طالت میں تھی آب کا استعمال ممکن ہے؟ ك المام ممالك عن دوزاند استمال كى مرغم ب غذا ع: كل ك فدودورش كا هاد موجاع الداكماس جِن ان كي دواتسام بين چيوني اور يوي، چيوني اتسام اني شي ايك چچ جيرا تازورس ايك چيونا چچ شهداور والول كى جلد طائم اور جباكا بالا احداب براك مكدال را بستا بست والمديب جوالے قد كرولت ويداور يا اور يا بيل حل كانتدون في الرك بوئن كر ما الد ما الد مواجع كرود شائيس مولى مين ورفيت كا قد يائج مير بند مونا ي باست ين ساس بارت وكم متاية؟ ب-دستر خوان بازد ميرى كي سلاد ك ساته جود عيد وبيد بوع مودمون على ميرو استعال بيت افروز ہوتے ہیں۔ بی بالک آپ می سجے احتیال سیج سے الا مادر ہے۔ ایک گلاس کرم بالی میں لیموں کا جوال اور

یں۔: ہم اپنے اس مُذا کَی روگرام میں جناب کیوں صور حول کو محت مندعتا تاہے۔ مداحب کو فرق آ مدیر کتیج ہیں۔ مداحب کو فرق آ مدیر کتیج ہیں۔ ماحب کوفوش آیہ پر کہتے ہیں۔ ع .: من شوكر فيم كات مده محكور جول كدائبول في جي إراء ما اليدا

ہے بردگرام میں مراکیا۔

ل: آب ای نزایت بارے کو تاہیے؟ ع: میرے اندوازی ایک مالب مغیرے جی وجہ ہے سرك الهذكا عدارين وربيد وال- جوش قدولي عمر وراس ي والمرام اور فا خورس محى مواود اوقي ے مدیقے کی اول دالوں، شوریاں، چلنوں اور مصالحول عدارا كالمراجز مناية كيلند شال كيام الص 14 1/15-72-17 150 / 100 S 1:00 ع المول كم الك مورام كمان والله مع على 09 في كام المائيم ، 20 في كام و المدير 0.3 في كام ول الكسوك م المول على 58 كيوري مولى إلى-ں یا إلى افادیت بارے محمد مائے؟

ج: جمع بل با إمانا والا ونامن ي قوسن، ما فعت بزها دی ہے۔اس کے ملاوہ وہ من ک وائٹوں ادرجم ک

ويكر فري كومحت مندينا أل ي المرافى معدوت بوائد شاركا كردادكا كردادكا ع: فقام ہشم کی فرادوں کی اصلاح کیلے مادے فاندان كوالجالى مفيرقر دارد إجاتاب مائة كالك مقرال في مراشى و تين كى جنن اسما على تيزايت ادراماب كي بهتات كالمرارك ووما تاسه-ن البض كما تع من آب كاكولي كردار عدا النا المول كا وس الناس من ويروست الهيت وكما يهيد مؤرْداً في كے لئے اسے نهارمند وا ماہيے۔ ن: كيا السرفة كرف عن آب كاكردام ع: ليول الومعدي عالسريس فامرملد ب-ال على موجود سارك السد ووسرت معدني تمكيات ك ما الله يكن تول كويد و كرك اوريكر يدي فارج وال والمصفراك كثرب كوفيرسون كرك نظا أمنم كالقوار ويتات أي ما ساكما مركيك مح مفيد ي-ال امروي كرموم عن ركام ورال لكناسية كما وكام

عالى آب كوليا جاسكتا المياسية المرازين

ج الما فاعلن زكام كمارة شرايا ول شركاء

جمد عرب إن والمادامن ما ستوت مالعت

ين امال والعناف الرائد كورش بمورات الري

وسارق ورام على مراسان المان المرازية

آن كردار مهان أتعلق ميلول كے قبلے سے بست جون كو كمناس لينے سے منع كيا جاتا ہے وكيا ال

الرااراض مثم من مي آب فائد والمستة بن يديد المحسيل وكدرى جول توليمول كاتر كرم ياني وزن كم كرف ص كى كارآد ب_روزانظى المع ايك كاس إلى عرس لماكر واموا إلى كروجا عيد الم

میرے دی کے چند قطرے آ ملہ کے جل میں ملاکر روزاندس ش لگائے ہے ہالوں کو کرنے سے روکٹا ہے ائیں لے رکماے اور طیر ہوئے سے ایا اے میں الکی سری کابھی مور علاج ہے۔

شورے، سے استعال کرنا جاہیے۔ اس کے الکائن ت كويماس كى ترقى دانول كرم والك اليمل كو أتارك لين حاس ياوي ب اس طرح الماده استعمال نظام منهم كو كمزور ووورخون كوپتلاكر تا ہے۔

چکی تھے ڈال کرون میں دوبارکی کرنا مٹو ہے ہوتے

ج: محد مي إلى مائة والاوامن ي جوزول ك وروكا روك جم كوجوز في والى التول كومغيوط مناف اور بوڑوں کی سودق جملیل کرنے میں مددویتا ہے۔ میرے اند موجود سڑک ایسڈ جوڑوں کے امراش کا مب في والع يورك المنوكولل كرتا ع ن اليون أمحون ك امراش على جي حين ممل يل وال كرائمير رحوتي اوهفالتي ٢٠

س الناع ليول والماكم كرات ش يوامليد ا آئرن 63 كي كرام وع من والدوم وفي المك سال في كون بي جوفواه ور في العراق العوامة المراجع ماہ کے متواتر استعال ہے دزن کم جو جاتا ہے۔

ع: محمد بدل الم ي طور رجى استمال كرك ين. امیمی طرح الے ہوتے وورد کے گاس شراک تازہ المول كارى فجاذي اس عن عاشة كالكرائح عيسرين شال کریں۔اس شروب کوآ دھے تھنے تک پڑا رہے وم یا پھر چرہے ، اِتھول ویا دُل ادر گرون پر رات کو سونے سن مبلے لگائمی۔ بیاستعال کووران میں آپ ک جلد کو خوبصورت اور جوان منادیتا ہے ۔اس معجر کا استعال کیل مباسوں سے لیے ہمی مغیدے ۔ میٹی مولی اع إلى ، إتمول ادر جرے كا فشك بن دور كرتا ہے-

س:آب عاستدال من جمامة الحين مي برتايز أن ال راع الجمع سرف ضرورت کے وقت اور ماہر فذا کے سالن يورك ايبذكوا عضائح بمنتم شربآ زاد كردية ہیں برانیام کارکردے کی چری ش تبدیلی موجاتا ہے ان و کول کوز یون جوسنا بھی دانوں کے لئے تعمال دو

س: جسماني خواصورتي بارسايااستعال ماييا



مندرجہ ڈیل ہاتوں پر توجہ مینے سے آپ کامنہ موتیوں سے بھرا رھیے گا

📆 روزاندو بارواتنول کی صفائی کریں ، خاص طور براس جكدكى سفائى جهال مسور مع وانتول ي ملتے میں کو کمے یکی وہ جگ ہے جہاں زیادہ سل اورخوراک کے درات جمع ہوتے ہیں۔ ع دائوں کی مقال مناسب طریعے سے ادر کم الم 8- 4سك كري تاك والت أور مسول مع محت مندري -

ع موزموں کے ملاح کے لیے سال میں دوار مغالی ضرور کروائی کی تک اگر ایک بار بدی يركول مند مرجائ لا ال كوامل ماك مى لائ شكل ب-

والول برجيد والأسل درامل أن جرائم كالتيد سيجود على باعة جاع جراء والرباة مك ے مندکی صفائی ندکی جائے تو مسور عول ک سوجن اور وانول کے ارد کرد سوزش محسی

نادي كاسب بنة بير-مسود حول کی سوجن اورمسود حول کی بیار ہوں کی اہم وجہ جس سے مسود حول سے خوان آتا ے اور وہ لال مو كرمون جاتے بيں بيرور ل دركا مائ تودائوں كاردكردمودش كاسب

ロルデニュルがかんししりは بكراكم والتفاواة يرتاب اس كماده واعلى كدرد الصورى ياديال محى بوعق بي مے دل کی عاری مالس کی عاری اور

المكفن موتاب جوز إن كى دوول طرف أور اونوں يهونا ب الصدائوں كى وحدد كرك

الماسل افراد كودا الان ك دمدر حن كم مالم سنيدوه وت بن اور سالد ساجد مل محى اوتی ہے میں اکثر بیاس کی شدت کا دجہ لیے مِلْ لَكُ رَبِيًّا هِ عِ

الاس من كيرا دائة ب كي فيرمنا مب مغال اکی وجہ سے لکا ہے اور بیا ایک اللوجی ہے کہ والول يس كرا عنما كماتي س بوتاب-ي " محی ورست ہے کہ افال منسی مولی میں اور والوں عمادی چیک ماتی میںجس ورب

جراثم بناكام ملدى كرتى بن -اكركيز ادا كال كالدول من تكسي كاستي مائة وائت مجروانا اس كاحل فيس، برصورت ردث كيتال كرواني يزتى ني



تيزا في إد إرفوب اوناندجائد

ريدوا باك

مري الانتاب كياباء

استعال كاروايت كوبدلا جائد

مدزانداستمال تزك تجاجات

استعال کیا جائے۔

- としんくをでけいかいかん

-E-191924 - 12-15/UZ/

لك اوارادر چنين كاستوال كم ركما جا

مرون اور ماول کو استعال سے ملے امی

طرع دم 25,200 مديك إلى يم به

الدسام والرن ووك سمل عرادع ما ي

مکان کے لیے لیہ بنداشیاء کی بجائے تازہ

سوے ، کوزے اور دیگر کی اول اشاء کے

بلیردید جومات نمط یک ندنمانا ادر بسب کمانا ⁻

بيد الركما الكيامان تكريد لي كياماك-

راع کالے کاورا بدس لے عور

وكرورك عن جمير الرخال ادر فاسد ووك

مدلاند 400 گرام بک مکی بیزی یا کال کا

الميواع أوكى ماليدسارشات كمماائ برفض

ا مولت وركس كا مدوان استعال محت كے ليے

. ايك ى الرح كى بزون كولا كون ما كان من ما إياب

1.692.64.28.283 ···

كدود اند45 مند واكر كر في بي





فرائد بمل كاجاتا بأس سعكانون على فناعيت مومال معلم ادقات في ذال كرفوب موما مانا ب جس سے کوائے میں ڈائٹر عداور ماتا ہے مرفدائیت م مد جالی ہے، ہم اکو لوکوں کو باداروں على الے كمانوں كى طرف داخب و يمين جي كول جزمنت على بث دى بور دوك وهم وكل بمثل سے دے كر يدي كمال منيدين دواسية كمانون عن وكرين تتمان وہ غذائی احماء فریدے جب اور ہم ان ب مارول کوے باروردگا و کھتے ہیں الن عمل سے بعض شمر یے کروڈان سے اسے کمانے کے لیے اور اسے بإدون مك ليه الحماشيات مائ شك كي عداب المرآت يس بن عن فذائيت ام كرمي دين مولى . محرون اور بازارول على محت الزاكمائ تاركر في مے کے میں اٹی عمی واکٹ بدانا ہوگی جال بحب محت اور کمالوں کے معاد کا تعلق ہے انس عمدہ مانے ک لیے چھفاص شرا تکا ممل کرنا ضروری ہے كيسرول كاكم كرف كمترادف يرجول كامراش كمانون عرمرة مرة ادرمسالكم ركما جائ. كماناب كم على ش تادكيا جائد

ادراس سے بیدا شدہ امراض ادر مرول عن من یاس ے بدے ساک شال ہیں۔ سوائن کو کمانے میں آسان كساتون لكاماسكان وإداري وال المدام معاشر مدين والتسادكما المائي كالمحيين

كن دائل يراس كارُات كا بارُد الإكار كيورل کے مامیں کا کہنا ہے کہ سارام عمل جوکے قدر آل بیٹے ک لبت 200 من داد معاس مولى عيدال لي المائ فيداش كاعلماكساك ليديد كاب كالمعولى متداره كاراءولى بي جرك فطريكا إحث كل - اسر المالد يوزى ليندو والعدلى كمنتين في می سازم کے استعال کی اجازت دیے سے لل وسع يال يركرات كالدرالة فريتيانذك كراحمال ش رہے ہوئے کینڈول کے استعال شرکوکی مغما تقد فی دایلی مے نے کی دری کے بدر اوا کہ استانی میں مری کے بدر اوا کے استانی میں کے مستقبل میں استقبال میا احمال سے کام لینے کی سنادٹ کی ہے۔ اپی مشامر کین بداآف تراسد من الكدورت عمدان سادم عسمال عديد وسفا الدوران الدور عدد ا تاہے۔ کو اہرین کا کہنا ہے کہ ما لمدخوا تمن کے لیے مارم تعمان دو ثابت موسکاے۔ این الاوال ابرین کا کمان کا کا کے کا اور ان ابرین کا کمان کے کمان وسف استد صورتمال يؤكدانني يدى طرح والمح تين

بس ليدويس الراك ليدوده برعمت ملي

ب كدوه وكوم على سارم ع تاركده اشاع فورد

وش استعال کریں اور اس وووان محست بے مرجب ہو۔

الله بلا فرك الله على المراد والعلى المراد والع برور كرت إر الله عام دن كابراحال كامرور ایکش افراد که احمال کنری ش جملا کر ویتا عدا اللی افراد کی اس کردری کویش کردائے کے كفيدلاك بهت كالمائوتيل بيسو 11 كالمرير

لينيل في معنولي ولي حندلف كرواع، كينول ان جرديد يوال ولل والماري كيندمل على يرفون ب كساس كاستعال ب الدوركر کول عل اخاد میں اوا کوکداس علی کیور وس اوتی در او افرار عن کیندرل استال کرنے کے حاميول اددقافين كانتلاهم يثركيا جارباب اسامهم کو ایف ڈی اے نے 1981ء ش فردفت رتے کی اجازت دی اوراب دنیا کے 80 سے زائد ممالك على سادم وكنوز معنوى ولي كموريراستمال كما ما راب-كيشدل كراستعال كومحنوظ قرار دييد والول كالموقف به كريدواسل سارتك ايسذاور فياكل الاعن كامركب سهدر برنام اجزا مخلف مم كى انساني فواک بی بگرت اے جاتے ہی دوران تر بات بر مرکس موٹ ، دیلے ورضوی جنیال مصومیات



مده ال الله واحد جا إن أور إلى ملة سالت

بیش ادر کرے سے کاشت کی قد مندنی فذا کور ج

عنواذكا كم المرات المنافق

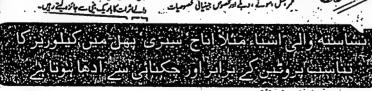
لابود الماعد فسوى الدارم فغاص إدام استعل محت كيك عد مذب يستيد ب لكساني فلاش بالمام ستعلى كمست جي أن كا هن المحامد بالمارة المبيئة في

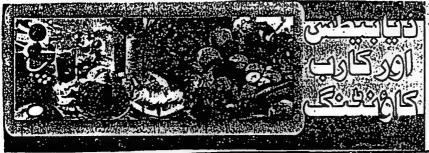
ڂۣلات کاظہ دسم وف ہاہر فذا کو سندیدہ آم نے فقاری وٹے وہ کی آیک کا افرائی عَنیّ کیا۔ انہوں نے کہ لیک حیق عمر 56 فرب افزوادہ دکر ہیں عمل سے بہا کہا یہ منزی مرقب

بادام كااستعال وزن مكرأ

دد من يطور يس كامر في التن والعداس عن سعايك كدي، بدام كاستهل حوار اومناسب مقدارش كردايا كميا جكرده مراكرديب ال الفرد مكر وجوبات كي عام يروزان كم كرف عل شكاطات ہونی ہیں۔ معتقین ۔1421مو۔ قافراد ی تحربات کے عن كا اسطاط ون 233 يول 12 ين كا ال كو ال وزن محنات والي دوا كيسوكين كى دور مردكها مماجه المكشن ك على عمد وى كى اوراك تبال افراد كوياسيودى كى لا المار الدود إيلس اكيد عن وى جائد والى ادوات محى وكالتم اليكن السولين لين واسال افراد كومطا يع ص مثال مش كيا كيا 12 يلتح إمدا يموكين لينے سے أن كا ون 7 ولا كم مواجكه فاسيوت ون عر2 ولاكى دائع الله مدور كالمراسة 1 المن عمرا يكوكين استمال كسنة والمام الراد كودن عي الايد والم عوا اليموكين ليغب ولدرسعول الرات والاموعال لے ان ادرے استبال داکر کے موسے ہے ک







(النان فذا كر يكوك مون و المعود كالمود ي اهراعاد ارواما المصدور فيسمان مي قلاكام لرداد سيد خيد نقراعا زنين كما جاسكا ال برسوال و علىكسوت عردة فالله كالم المام ما تعموجود إلى إبر فذا رادت ما كسرسوال ت كافركا وك جالب سے كيے كي إلى : على كالمربط عن كالما والتسبي كما كاب بامران بهايل الماي كربرنا عي المردثال برية تك ، كاب ع مراد بكاداد الدريد جرك الأفي فتراكا اكف الم حد إل - كارو الميدرية مي قا كمرفتى جمالنا ، قام مزامد يات ادر بهت عدايات يميان ايزافرام كرت بي ورك ماري موت كيل الجال خروري ول كالب كالفل بهادي طور م دوري للا کے دوجوں نے ہے بین ہدو وزائع ہے مامن الناع بين يك كاع م عرى كاسب الساس ب بن الاستر دار كارب رول ولل رول ولد على او الره حاول اورتشات مارميز يول ب ال جيد حرى كارب ك ورائع ينى الرد مروملى لاليال، كيك يمكن ميلول كماناس (فريوز) موده الرام وجود موس (ميمور) سيدماس بديري در النام اسب مقدارش كاسب ل جاكن بيرة كله: آب كارم إعدريث ين ناسة كواني نذاكا مرور ما كى يكن بدو يحت موية كدات وكنى عداد کی سعول می شرورت ہے۔ يشد: عي عن المتول سے الكو ذاك ير اول عي ئے شامرف اینا دائن کم کیا ہے لک بھری دمالک طورین کا فیاک کے 2000 فی کس سے 1000 ل كرام مولي ہے۔ جرى جارب الدخرك ان 113 - 18 لى الم كالك ملك وال عديد يها 140-180 كالمام كالمري على بعدة : دوم مول منا بعل الديهت أما في سيئة وحري كا واكر لا الل- چکساب کافی حرمے سے وہ بی آ تا ہول اے بھے بہت ہر کا موں بول ہادا ال دوان ش ال بال موامل كرائي فيداك على مجال كي عداد كوكترول كزليتا مول ادراب مراكريسترول الكل اللانظام المانية ويعاوانا اللك المرااك كالعام الماكن كالكركاء كالم

ما تك : يك 17 مدادن كترول كمف الديا كامرك عدد الكرف عدم المادن المكرد واعد عديد على النال إلا بالأسه كذاب في مراب والوفيات ادداك يكال فال بدايا بركزين بداس ين مركم الركود إلى المن المركز والمالي المن المركز ل عن الكل كل تدري تش مول _ آب اسية وزن. در بنال سافت سراحاد ساسع نذال ابر فردد بات كري تاكريد على جاسط كراب كوالمكو اعدا سكال سه لعل يدكما جائد يكانى سكوافر

اے مارک کول ؟ اور وا

المالد استات التفاية كالمال عن ال 170 ل م على والدي المال من من المنظرة المناكر المنظرة المنابع المناب كري ادر الدفركو إلا سك عيك كري وين على الدفال كوري عيد چدا، شاوی اور ایس الا ایست (الدیده ماک) ماکد: کاف سے مطاور الدی استال اجوان میزمان: کیا جلول کو طاس میل مرد مروفر میں

> ن عصات كاسك لين وادت الله عال مرای فادمد مری باز خور مات کے مقالے عی 10 يا كمشد إدوء وأن بهاس ك كياد جي عا تكد: ١٧١ كر ول ب كدات وتن إمار ب

> درمان مم شراك فام كافت محدوث يداول ي جانوكن كالله كام كرن ين مدويس وكر الكوكرة والف يرفكاني بين تيني بعض افرادي فيارمند المدور أن كى مات مدا سعيد والى الدور س يده بال عداكمال عرد يك الداد والكاور

است ذاكر عدور كري متان: الكولااك كايال كراد عدى الحرك كم يكن أل ، كم فشاسة اوركم فوكريت والى قذا كا استوال

ישויון ושותולים ביון ווישולים عا محمد برفرد في في حوكريت كالك الك معار 100 りんかいはしれのなったりいいいいい ماتا عداكراب الاسك عالى الدفركر جيك تے رہی اور آنام فنائی الا اے اٹرات کا بنور ، جائزه لين وين و آب فداني فوريت ك لرست مرتب كرك إلى - آب في في فردكا وكاكر فلال לא לשב לי לעול מו ב לעול של לעם בל אום ے اور دیاوہ ممان کی مریاں اور دالوں کے استمال درود إمانا ي

مراان: دایس عوالے ایک براندال حادی 10 30 A 10 B

فالحد: عرى قام شركات كاكذارش كروواندى الديرات فذال ابرع موره كري يوكدا إيس كترول على تحربد كم مول الكائر اوى اورع الدالى فال روب وإما على الدلى دوفي جوج موج طرودعك كمالدما التعدمي

سليمان: اشت كار بعدى بالمذور 230 لاكس كسيكا وال بيكن والمط عن واده على ووال ع كال ست كل ويلى عداد كاندولان إلى آب كما في كالراد مائزه لين كافروست تا كەماندە توكرىم دول كى جائىكى.

مقوده وا ب كدن عن تحن مرح كما الل اوراس ك برمال الوال ساعدا برياي ين) كمان فكان كوموت عراد والكركات والى عركة كاب وعديها

استال سے کوسٹول ا جم علی جائے ہے میں کی کھاری افترے کورائوں ماہتا اداس مرح عرب مدال ہے۔ اللہ میں اندال امری الكانعة إداد والتي الله المراطورة كي وقد الريري والرود والمراع ودوي على الكال كالما والمدام عدد والمراك والمرك والم بكرآب كا ابرندا عاس سلط على معده خرود محظ عد بغيرها ويد والدول كاستدال كري مجاد: كامر ل مناعى تدري الدريد عددال

عا مكمه: كين عنوات برنقرنان ك كالرورة المسب عدة بالديدة اكز عدارة كمائة على مفال ما كرجا

موجود ناست کی عندار کے حباب سے نوراوک کی مانکد: تی اب بادن سے مقداد كوتب ديد كالمط على مورد يربيان العلامة والمامان كالمارية تک مرکمائے بیے بغیر المدور بوسے کا تعلق ہے اس بردین : کیا تھیات کی مقداد کا تھیں کرنے کے لیے كادواتيب كديرمالت عن ماريجم كوانال ك موجدهن نكدهر كمناما يمامرا عزلي وزارى شرورت اولی سے اورا سے مواکر لے کی احداد کی جر عاکمہ: موجود وزان کو۔

ك بي إن في الركويوام والاب كركوكود ماكرات جم اليرز والإيكس ك في بهت كى يدوكس موجدوي، يكيم معليم موكدكول فيزول كاستعال كرنا وإسدو؟ ما کھے: ممی می کمائے مالی جز کوفر بھے ہے ک فاعكمد: الدخور بد عدن عربتد في مول وال عبي الركاليل المحاطرة وحير المدرو المدماكوين أيك والت على لين والى مقداد اوراس كى كيلودين ضرور ال يحضرب كركمالول عن كالإادر في مقداد على يحيل خص طور كارته إي رصد ين فتاسة ك متعادخردد يحسيل

ورين: مراشدول كماس فريات ي كراف الور: مصاف أو ايل ب اكري اسع قام ادارووا إار باركمانا في كما إمانا كا وزار مر وقت يدوالوركمانالها شرورك ي ر بالمساورة المساورة المساورة

أدوات كوان اذاات على ليل جيده موثر تدول الآام ک المذهر کی طور پر کنور الیمی موکن . عبدال: عرصد اکوشه فی کرید فرون مان می ا مم نشاسة والمعلول كاكثرت مصاستول جوير كما

چکنائی کے وافراستعال سے کولیسٹرول اجم عل جہائے کے امکانات زیادہ موجاتے ہیں۔ لىيلت كى تقدل 60 كلم أو دن كوكرام ب يحن أنب ك ونان بركوكرام كيلي 60 كرام يرشى ولى بياسة .

ما كله: ويدوس كالنان إلى الرادى كاديرى بي كاس عيرى الدور كار الرادى كاديرى خروست يديم يكن عول طور يم يكنال والادوروى الما تكد: فاست اور كل كا تطريد هيات يكن فير ﴿ كُولُ فُرُدَتُ إِذَا دِهِ مِمَانَ واسِلِهِ مَكِسُدِ اورَمُ نَاسَرُ مِناء لِي مَاسَلِ كِلَوْلِ فَكَ كَلَفِ اقراء ككراستين إدوش وكراسب كرمش المكدنش وكماماسة احمط: عل وزن كترول يوكمام يمل كرد إمول و ما محمد : الوسر بكي وهر تكل ك طاده إلى قام يديد كرام إيلى الد الرادك في كي ب ما کمہ: اب کے آب اس بوگرام بی ے لرکر ري اورس كى بدالت آب كى بالدخوكر منام يمي رب واس كواينا إمها سكتاب بيهي إدر تميس ك ماتك : الى إد عمالها سال عد المات تدرل وعلى عن كمات كماده مى للداعد ورك اسامت عرف بادست المرف كي بعد على الرب العديد من الماحي طوري كولس كما باسك بد عد ادائ إن ما إيل كل ال وتبدي اك آب کیش تکدمست دیں۔ ساتھ اوواک کا استقال کردن (سول بی اورافار ، اعفر: بیکیمعلوم ہوک کی موگ على جمانا المائيات عمريان عمران کا كست كے ليا تام مركان ان و المعرماً ابرقدادامت ما كذي حركزاد بي كرانوا

يز ال المصليم الله الله نيمل: كمظ متديزين عن كاركال كي كاء مزيال كم فناستداري ك الياء الماء الماد الماد على المال عاد المال عاد المرال عاد المراد ك مراحت ين كى دائع اولى عا

عر المحل كرس المال المدور والماد والماد والمال عيد

للفرك كسقدي

عربان: كالمذفركونامن اكسيسادينايات

لارددنينا كم ادركمال ك بعدن إده بوبالى بي

لإلكام ذيابيس الرادكر واست كدوه لادى فود يرايى

کالوں علی کال کا استمال کردں و کااس ہے

میری دو کر کنرول دے کی ادراس کے ساتھ ساتھ رک

كالن ع بيمام كدومان والكي ماس ولك

ما تک : بم سب کو کمالوں بی نشائے و لمیات اور

چال کا ایک اسوس مقدار کی شرورت ورال ہے،اس

لے عرامورد اور ای ہے کا ب ماسب مقدار میں کم

بجنال دالماشياك في غذا عرض ورشال كري.

احمد سنكسك فود ما سيكن اشيا وكاجيت دي ك؟

ف كرول - دات كريم على ك 30 يك 10 ما كل عاكم : بهت ك لك كافي وقب إلى مكاف يد المانهم وارع وكوكر الم المروق ال WALANCEU DIEL MEALINT LIFE

ما بايد العِب لحي التي بليكن

Page 39

جن او کوں کا کولیسٹرول بڑھ جاتا ہے وہ مجرا اکثر ول أرمجما مالا جية سنة ين كما في نذا فيك كري المرورش كالداوه كري ورشدل كرورت كالمكان يده جاسك كالمجيما ك اكثر لوگ جنون نے خالی نذاك ذريع كوليسترول كم لرنے کی کوششیں کردیمعی ہیں وہ جانے ہیں کہ بیز خالے تی کا کمروں کولیسٹرول ایس چنزیں کھانے سے بھی برحتا ہے جن می کولیسٹرول زیادہ اونا ہے اوراس کے بغیر می وارا مکراز فود کویسٹرول مانے جس طاق ہے۔

كرشته داول والإجكس الشيئيوث الكستان في كوليسترول مارے آگاى بيدا كرنے كيلي أيك سي مينار منعقد كياجس مين بابرامراض ذيابيس واكثرا تبيازهسن نے کولیسٹرول بارے ہادی معلومات مبیا کرنے کے عذادہ حاضرین سے سوالول کے تسلی باتش جوا إت وے اس سمیار می النیفیوت کے ماہر من فذاه مابرسن لغسيات ادر ماجيكث فالزيكر فاكرمعات على نے ہی شرکت کی ۔ ماہر من نفسیات نے شرکا و کو متایا کہ ك طرح متوازن فذاك ما تعد كمراادرديم العنق قام كيا جاسكا ب_مب سے يہلے داكثر المازحسن نے امراض للب، كويسرول اور متوازن غذاك كردار برروشي والت

اس سینار کا استمام کرتے کی گی وجوہات ہیں، فاہرے ول کی جاری مہلک ہے اور کولیسٹرول کو دواؤس کی مدے تظرول كرف كارتجان يذهدوا بديالابراس ش كوكى الخني كى بات كيس ميد دواتي مؤرس تابم مابرين امراس قلب ال بارے میں شنق میں کدول کی داری سے بحادُ كيليَّ نغالور فرز زعم كم شراته و في خرور ك بعد ومر . ي لفتول يس كما ماسكا بكانساني معد عداور كلا المشم ك الإن اكتب بنيادي طور بريمل، إران فروس اور بناسك فذاؤل يركمي في بها رج يمي بدفذا كونيسترال كوكمناسكي بيسا كرأب كامعالج كهتاب كدوا كاضرورت بإذ لمر ي كري بم وصرف يها دي على كوكول كايك اوراه مجى ل جائے۔ وہ تیں کوئیسٹرول جم 50% ہے کہ کی کر وتى يى ادراكى فردكاس تدركى دىكار بي تأكس دواى

پہلے ایدا ہوتا تھا کہ کولیسٹرول چیک کرنے کے بعد دیکھا جاتا تما كداكريددور ساوير ب قيراب اوردوس یے ہے و تھیک میکن اب اس کوز یادہ کمری نظرے دیکھا جاتا ہے۔ کولیسٹرول کواب آھے دھمن کولیسٹرول ووست كالسفرول بالمنسيم كيا جانات- وتوحرمه ميل تك ب ات ما منس مى كدكوليسرول اعتصادر برے دولول جم كاوتي براك دليسهات يكى عكاراب كادرست كيسرول 55 سے (إده ب قرآب دل ك مرض سے محفوظ میں۔ بما کولیسٹرول بہت بما اور ایما كوليسترول بهت احما 151 ب، كوليسترول ك خلال، جگ اینے کے ملے یہ مان ایما بہت ضروری ہے کہ کن فذادك من وشن تيمناكي اوركن من ووست تيمناكي بال عِالَى ہے۔ وحمن حکمنا مُال جموٹے / بنے گوشت ، ڈم کی معنوعات ممبن إدر كوكونث آكل من يال مال وي ال كوالواسية أب سے دور الى رفيل تو اجمارے كا، جو عِمَا يُول دوسماندرويدر من إن دونشد جَمَا يُول إن ال عام خور مر د مجي ميل آكل اور فيلى شي يائي جاتي جاس

ك علاوه اخبال شناوردوست تيكنائيال جوكينولا أكل اور ز اون كريل ص يالى مالى جي ول كيك سب عديد

> بغير بكنا أل كرووه ووى اور خير بديرا كوطات وي والي ميائيم ي لبريز اونا ب- محمل اور چكن على رونین زیادہ سکن چکالی کم مولی ہے اس لئے منید ت به جائف کے لیے ہم کانا کولیسٹرول ڈ کا دیلتے المیر كمائ ميل مادب إلى المين الكول كوفور على منا بڑے گا۔ حال تی میں ایک تحقیق سے ابت مواہے کہ بادام اور محمد ما تاتی غذا کمی کولیسٹرول ممنا سکتی میں ، جب ان فذا دُن كا ظالم كوليسترول كي ليذي وواست كما كما توانيس بي كاى قرق الأكما . يدملا ي امريكن میڈیک ایسوی ایٹن کے جرال میں 23 جرالا کی 2003

> ك اشاعت ش شائع مولى .. ول كامت كيك فاجرجي المالي الم ب- فاجرودهم موسق إن محف الدينة محفظ وأسلم والول كا اينا شبت - كرواريب كالبرميلول، سيرح ل، لوبيداد، والول ك مادة اجنائ على بالم جاتا عيد فاجر اللي بعم لين الماليس على كيلويز للحي تيس موشى - قاجر ياني كومدب المتار عادر يداور ادر كاول شل و يودر اول ادر المسك من الماما تأسيدان علاده من على شديكا وعرب المراجع من المراجع المراجع المراجع المراجع المراجع المراجع المراجع ا الراب ال المساعل ومانا والله والراكر

موال كريكة بين افادا مد فاعر مرى ملكي رسلاك خ صالب طابرے كمل موت والا فا براستعال كرك ، ال كيسترال كم كريج بن الدفاجر نظام انهذام او الله كا نافيات كريسترول كما تحد جث جاتا الداور اے فول میں جانے سے دو کہ ہے۔ آپ غذا میں ب تماشيكنال استعال ندكر يراوفا بربهت مدورتاب الراحم: في كناة برليا ما يدا

ع: وولول حم ك فاجر ما جا كركوكي 30 كرام تك دوزانا متال كرنا مناسب بيد فذا بن اوك موالاس ے آدی متدار میں استمال کرتے بین ۔ زیادہ تارہ كلول اور مبزيال كا التناب يجيد والول كي خاص مقدادا في فذاص شال معيد مندم إدومرى اجاس كا عمل ہو جم کا بحرکی دولت سے مال مال ہے۔ عمران اسلم: کیا صرف قائم رہ دل کی حاصة ممکن ہے؟ عمران اسلم: کیا صرف قائم رہ دل مل

ن ميل اليرة ال سيكا كا مراب ايك دهسب كيسش ال كرسة كيك ال يوس بال وحل سيحة جوص بسل مناوكا وطا ما المرام ومم ورث فاكر الحيس بمل سكة سيدار بمدم النادل ك ف الل بدوم السياد الدال ك والول كو المعتبرة في وكل الساس المدر المراس الول على

محت الزاء يكرياني كي مع يمني برمتى بدارتي ضعدم الماري كوليسشرول كيمنع باس كافائعه منعاثر يزتاب مريم جمال: عن أو يكنائى ك نام عدكى مول اكياب

ع ديس الب أو يكن ل ي كمر الرت فاكم ويس و ستق يكنال كى مقداريس بكرتم زاددام بجس عد لك المالي 70 نيمديكرا يول كالل عن لينة بيريكن ان عمادل ك بارى بهت كم بال مال ب- يكل بالها كرهند على ال المعلول الرادم عدون المدر إن مات بي حن س ول درخون کی شریانوں کو تحفظ ملکا ہے حتی کداس سے ذيابيس افرادي شورجى بهتر اوتي بيديل بيهت عل طاقة راور ابت مكال بريرت الكيزيات بيب كر و ئىچئائىل دل يرشبت اىرىجى دالق جى، ادرىيا ئىزالى تشنه كائين آب إلى مناص شال كسكة بير سى كالله مثال كيولية كل اورزهان كالتل عب اى طرح اوميكا-3 ایک الی فراصورت تشد چکنائی ہے جو مجمل اوام اور اخروت وفيروش بالم بالاسب

لوشار حليظ : اور ادميا -3 إرى فيرب كدوه ندمرف خندے بال ک محل بکرمیڈیک سورے کا وعریمی دستاب بسيسة بيكى ول كريش كوكس تقدراوميكا-3 فين ايسار توريز كريس ك

ت الركائعمال بادر بكام كالميشرال أيد كانان وعاجامة إآب البكريس براكال مذيف إرون: آب كيولدآك اور زينون مي إلى جائے والی ووست چکنا ٹیوں ارے کیا تکہتے ہیں؟

ع: لوك بان برارسال سي في الون كالحيل استعال كر دے میں اورجس قدروہ چکا عول کے شوقین میں ان السبت عول ك عادى ببت كم إلى جاتى ع ادرب یا چا ہے کرتشنہ میمائیاں موی طور مراجمی ابت وولى جيس - كيولداك على على بال جاف والى تعند تكما لك ورحميات بهت كارآ مر إلى كى ب- يدهمن طور بروحمن كوليسترول كو و ما كر و كاستنى بين جيكه دوست كوليسترول كعماسة سعان كارويدومثان توبيدى

فوالنودام، اللس مكاتول ك إركام بها الماه كياجار إب-آفركيون؟

ع: والمن تِكَايُون تدرتي طور وين إلى جاتي، أين کے پاکے کمانوں ش شال کیا جاتا ہے جو تمن استے کے الله على على يول بدل مكائل جرول كومام دهد حرارت بر معطی دیس را کستان علی جب دی شیل آگل متعدد کسانا مقعود قدا تولوکون کوتول کرنے میں مدد دين كيك ات تل كى بمائ مى كاشل دى مى اوراس مقعدكيك إئدرافيعن كالمريقا بالأكياس الوكل

نے اے می سے طور و تول کرلیا لیکن بدول کیلئے ایک زهريا يميل بيد إئيذره حينة بماذكت أول شريء ويكول عن سب وكومبيا وخاية ليكن جناؤكا والدهاران بات يب كآب كأظركال جاكز فعم ألا ب اورگ زیب: ہم کون ساکونگ آگ استعال کر می؟ ع بياك بدامسلد ب فوشود النه اوصت كياع مين الرئف آئل برى المتال يدي تقب كرا يرتاب ال معافے على دو بہترين آكل على سے ايك كيولدالاردموا ز عول ہے ۔ وافول میں کاندین تشد میکنائیاں میں اور واول کے بہت اوا کہ ایں۔جہال زعون کا تیل ماد کیلئے مناسب دیتا ہو ال جزول کورائی کے اور یکا تے کیلے كيولد بمترين ب كيوكدي غذاؤل كوالمانا بادران عراكي امك يدانيل كتافتي فراكراس لِمِلْهُ كُمنا وولو والما ووث كينوله آكل كي تن مِن جائية كا كونكدال ش مهترين تشد مكمنائيال موجود إلى جو ورحميقت ول كو تحفظ عن ابهم كروار اوا كرتى بين وحريد بمآل كيوليا كل يس فيني السدور

Vol. 2 No. 10

ليبل بر Hydrogenated كالفالأنظرة تعن الوسجيد

لير لرائس يكنائي بهاس عدور جن: داكثر صداقت على

أكرة بHDLK كوليسترول 55 سنذياده ب

آب دل سرمض مے مفوظ میں: داکٹراتمیاز سن

كاتاب بحى ببترين ب ادر فراتفين عاقدين شداعدال من الاست كويسترول 83 % فيمد كل يائة جات يرساكرآب كوكك كالستمال كواج بيراؤ كولما كاستمال كري كيونك بي محت بن محى مدار ب اور دائل سل . الل تمام ما الى تيان مى سب سے كم أن كريس وال كيولد على إلك مات جي يعني 8%- رفعان عل 14 % اور ام آکل ش 5 % وقن كويسترول يات جاتے ہیں۔ کیولد کی خوبول کی دجہ سے صرف و کھلے دو سالول ش امریکن مارکیٹ شروس کی بکری ود کرنا موثق ب- كيولد آكل شي الديكة موجود بجرول كوانساني تحفظ دیتا ہے۔سائنسدانوں نے کیولیا کی وحفوظ قرارو یا اورامر کے۔ کی فوالیڈ ڈرگ المنشریشن اے انسانی استعمال كيك محفوظ قرارون في مد كينول كي هيان الأنف محمل كمين

عادرياد في دجرارت يمكي بإدراتات انتال منا اوت ك باوجود فتون كراس بكها جار إب كري

السي طرح بهي كيولد من الليس بديات ايك الكا ريبرة كم متنين في مال جوكول، زهون ك تيل اور محمل سے تیل کا نکالی جائزہ نے رہے تھے۔انہوں ئے این مائج امریکن کائے آف کارا الدی کا كيليفورنياش موفى وال ميلنك شى پيش سے مالىدل يركما" ماما خيال تماكدان تبلول عي كوئي خاص فرق نیں ہو گالین ہم نے ویکھا کران میں سے دواجھا ور ایک برا ابت اوالینی زندن کا تیل- ریسری کے سرياه لااكثر رابحت ووكل تنع جوميري لينذي نعدتن

قرال توديا على ح كى حرب كى الت سے كران 22

اك المكار شدول رحل كرك بدو عين الدون

مم كيا جاسكا إلى مينے ك بعد اگر ووس يدوزن كم كرا

عاين قوان شيدول يرقمل براره يحت بين ورتباس شيدول كو

دل عن دو 22 نذائي درج ين-

الی مور کے العدامراض قلب کے سرعاہ یں۔ وہ خاص طور برشر باتون كى اعمدوني سع ص عدية وائي تداوں کے اہر مجے ماتے ہن۔

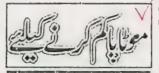
آفاب فسن: عن بديمي الوجهة بوادارا كالدكاريو فذاؤل كم الماء تا يك تواديد كما يس؟ فاس الدرمان كالمركزيت كالراسات

الأواجا البالا كالموضاك كالمحامي الميان المات المات

ز بری مشایان اوره مدید کا بندی المب بري كار بوندا كين بي اومون ي وگر كوييزي بيد، يز عان بي . حكن جلد اي آب دو اده ميس . كالدرن التي وكا كلار في كيلية تؤب رب اوت این المجی کاریاندا این کم ل ایناس مبزیول و ادر مران عدال مولى بن ميدوي ي اين حن كو منم كري عرار من تهديل كرناجم ك في وخوار مونا ہے۔ جا أيد ليد آستدا سندفون عل أل إلى ميده وري ال حن ك الوكرية كم الول ب-الناسة إ کی توانا کی کفرورت بوری بوتی ہے اور بار بار آب کو موك المح الله ما ألى المسلم كمات بي الكن ما ما ون

آپ آوا ہا گی ہے جم بے درجے ہیں۔ آخر علی ڈاکٹر صدائت نے حاضر بن کا فشریہ ادا کرتے موے کہا کہم اوکار کوعن اور بانی کراتے ہیں کے غذاا جمی اور بری دونول منم کی ووتی ہے، انتاب آپ کا اپنا ہے۔ آب كيك الم منديد كآب لي رسي اكراس ر الدوديد عالفاء تقرآ كي وسجه لين كرواس تكال كاذكر مرد باست الست المدور إلى المات ف عبت كا فهوت ديم من الكاركية ولم كام حت براجها أر الما عبت كا وائره وكل كرنا جاير و كن درست وكل ال معوره عرشان تعيير

ومفران المهادك دراعل ماه تربيت في روزه كا بليادى معدود كيفنى بي كراسام كردين المرت اوت كي مدي ان كالرقل النابية كرك العرامة ورح بي يول دور وصحة نسانی بر مقیداترات فی وزتا ہے تحرب وزوجے جسمال معت کے اللا عدا الدما الركر له الله المركزين كاروح ك مطابق رکھنا مترور الاسے جولوگ روز و کواس کی روٹ کے مطابق موتايا ويايطن إلى الدريش اوز فقام اهم من قائده موتاب ومضان السادك عن كعاب نييغ شيحادة ت عرايك با قاعدكى ا بال ي جن ي محت رو فكوار الرات الذي بي مران الرات كالنظران فاصل كياما مكاع كالع العدى رے مرد کھا تمانے کہ جارے ہاں اکثر لوگ دمشیان السادک م ہوتے ہی مید کے دور ہی ایس بے قامد کی کریے ہیں جس ے دمشان انبارک کارات می زائر بیری بوجاتے بک النا محت کونتعمان پنج جا تا ہے کوئکہ مید کے دن اس طرح کھاتے مع ال كدمده جوايك فاص ترتيب س إخمر كا مادى اوجاتا بال كو يكدم وسبالياده كام كراية تاب تونظام يعنم فراب ور ماتا ب اور عیش کا مارف ،و جاتا ہے جس عجم سے بانی فارن موكرجم تدبت كالكارموماتاب يدمنعد مركزتين ب كرهيدانفنر كردود كوكما إندجائ بكرو آرياب كرد مشان البادك عن مدى جرد بيت بوقى بداد تشكل فذا كاجراسول قرار باتا ہاں کوآ محدا کے لئے برقر اور کا کر سحت کو قائم رکھا ماسة ادرمج وشام كمائة كومعول بنائيا ماسة ميد كرواست رسول کے مطابق مع کوئی میٹی فے مثلاً سویاں کو فی جا تیں اور



.22فذاش مجود دل

موج الا الا دلوكون كوكونى مسئلة وتوميان محى كري الميل تر بزار مسئلے ہوتے ہیں۔ الحفے بیلنے میں شکل آنے جانے میں مفکل اب س کی فشک کا مسئلہ جسم کی حوی صفائل کا مسئلہ اس سے طاروس من يزه كرمحت كاستلاموات كاشارلوك كل ند اورايا ان تاری من جلا ضرور بع جن-ایک تاری سے جان جوئ سياتو كول اور عادى اس كى جكدف كتى ب-دوادماكم مونی ہداس کی موری کرنے کیلے ایک اور عاری ا بال ب شايد يكى ونب كركى في مونات كوسى جادى كانام دے - 2.51といっとうはようはようといしてしてしょ موالي ك حوال س التف لوكول ك التف معيار میں ابعض اوگ وحال یان دشر کنے کے اورود فرد کو عصة میں جبکہ بعض لوگ تیل جتنا وزن لا کھنے کے اوجود خو د کو کرورا در يتاقراروية بن الك فواتين بن كالد مارنث كاروا في بو اكران كادن 110 = 117 إلا في حدويان عقر اليس المركز كالمراج إلى الدكي المركز الم اسينة وزن كے تواسلے سے قواہ كواہ م نشان قبس ہونا عاسية ۔ بال أكوال ال عدم المعرف المرادي الله الله عدم عدم المراد والمداوك جرابا وال كرا والم غرح يا يُح نت تدكى مال ثواتين كاوزن اكر 113 اور 120 یا کا کے درمیان ہے تو وہ نادل وزن کی حال ہیں۔ سوایا کی لن تدك مال فواتين كا مارل قد 120 سے 130 والد ك ورمان اواما مع معدما در وافي فشد قد ك خواتين كا ابناوزن 130 ے 140 یا کا کے درمیان رکمنا فیا ہے اور چھ لٹ ک فواتين جوكرطول القامت الدوق ين كاوزن 160 إكفرز

عدادال الراماعات-

وزن ام كرنے كيلية انسان كو يزيم جس كرة ياتے يرب سكيس كے بكد ورائد سال على مجل وہ جرانوں مجس محت اور گل متداوں ے میر مضوم حم ك دريش اورادوات كا وائل اور وحى ك مال مول ك مكن ب ك ان 22 استال كراية عدد مركيس جاكريدى مشكل عدد ك يمن فداوس عد مواجه في كريشوس كي ينديده تقداري كان ال ك اول يجود ما دامن ابت اولى ب-رام ما الديد اول ين ظاهر بمواي سابات إلى كيك كون كر مدوعدہ و بان کن اور مبلی موتی میں کامان ان سے بنار مد جاتا ب اور اليل جاري فيل و مكسكا- فيدا وه اشتهار كا فقد وه جاي مي وون بدما فيل تحت مرف ادوات كاساراليا شروع كرويتا يجس عائده كى يمائ النا تقمان شروع موجاتا عدادويات وزن كم كرتے عي معاون ابت ہوتی ہی بشرطیکمی متندمالی کے معورے سے لمك طور راستدل كا بالخين ال طرح مي هم التسان فين الرك كري حب معرل زند كي الركت جي-

> ماہر ین محت نے اب وزن ممثانے اور اے معمول م ركے كيا تذاؤل عى دو بدل كر كايا طرية در إلت كيا وزن كم كيا جاسكات

مع خصوصی فارمولوں بالک خاطر میں شائر تیں اور اپنی غذاؤں | (22) موسے از حاب ي كيوريز كا شاركها مى بول جا كي كيوكسدون كا أحماراس

من ادراس كيل محلف ويداستوال كرديد بي محراكات ال على كام إلى من سال-اس كى بنوادى و ي يكدان ك روزمره كمانون ي 22 نذاك كاللداح بوتاي يوي ي- إلى 228 نذا كي اوروه لذت كام ووين كيل كان ي فذا كم ألي كم المرح استمال فين كرنى ما يس اس على الحين بهت كانى بي ادران عن ووقام مذا في اجراء شال بي موا 228 مام دستاب غذا كال على يهده وجوم إلى كما على الل جن كالحم كفرودت موتى يري كالمراكب سال طرح ووى بمركز كمات بوك الى محت كنتسان وكنائ بغير روزانداستهال كرنى ماسية -ووایناوزن کم کر کے بیں۔اس طرح وہ نے مرف ایناوزن کم کر

(1) - آگس كرنيم (2) ميشي كوليان بانان (3) ما على (4) جلى ادر عام (5) معرد (6) كريم إلى في (7) ب جونمرف آسان ب بلدة ويمي - ال منعوب ولل مك (8) مناتيان اور فترى في بولي اشاه (9) ومنرى كرسة مورة افراومرف أيك مادي 10 ي 15 إواد تك (10) يذك (11) الك (12) كل (13) كمن (14) كى دادىد ي (15) ولى دول (16) تويال (17) ندائی ایری کا خال بے کدون کم کرنے کیلئے کمانوں فروز (18) آلو (19) مارل (20) اباق (21) مثل عات ياكال يي والهاس عي كريم يا فكر فد والي بات ينك عدا بكرا كماري ين بكساس إت يب كد البد بالألاز اجوادود ملاسكة بس اور شاس كياء معول ين استوال کی جاعت ہے۔ کمانے سے سے شوقین لوک آ فرانسٹ معت ك المرك في من الرقوب والمت كالم يت كرفرور إلى الله عن الركب وكون المركبة کیا کما کی داگر الو کمانے بر مارش باندی کی ہے او بال يسيول مرال إن أكل كما إ ماسكا بيد برهم كالحل كما إ ما مكا ب- كوشت الف ووده وفيرة استال ك ما يك

امري كا خال عكان 22 ندائ وركركرات في جم هم محم مح وع من إصديات بالمكيات ليكي فيل مولي مك حقيقت يدب كدان 22 غذا كال عن سي اكثر عل ضروري وعائن اوت في المن المرح الب وزن كم اوجائة فيكر مجى كماداس فارمولے باقل كرتے وہے جس كوئي حرج نيس

فوب بسار فورى عن ميل كرت بكداوت يناتك اشيا كماكر اکثر و بشتر نار موکرتنیموں داکٹروں کے پاس بنی ماتے ہیں۔ جواوك كمانا كرزياده شوقين بين يادوزه كالربيت كالكرك با قامده بنا كرنقليل نغذا كا اصول التيارتين كريجة وه رمضان البارك كے بعدائے معمولات بي تبديلي رفت رفت كري تاك السي طرح مجى نظام بمنهم فراب شهوا درصحت كي مسائل بيداند ہوں اور رمضان البارک سے قرات ہمی حاصل سے جانتیں۔ حیو لے بح ں کوئیمی ہازاری تل ہوئی اور انص اشیاء کے کھانے ے احتیا ملکا مشور و و می اموسم بدل جا ہے شد پر خمند کی اشیا ماور برنب الل محيم مشروبات آكس كريم وفيره ساء متياط كي جات عیدی خوشیوں کودو ہافا کرنے کے لئے کوئی ایک لذیز اٹس ، ناکر مارے افی فاندی دین بکد مزیز و الارب کو یک اس عل -42/2

اگر دوست احباب مزیز وا قارب عید لخنے آئی یا ویے محر آ كى تو بالكل ند كما يا جائد . ان كى تواقع مشره بات يا مائ دده عکری سے کی جاکن ہے معامان سدے کدالدے بال لوگ عید کے ون بر تلف مرض کھا توں کی بھر مار کر کے اس صد سک بسیار فوری کرتے ہیں کدمعدہ جوایک ماہ تک ایک فاص وقت بركام كرتا ادرا مام كرتاب إسباس تدري جوافها تا بادر ال كوكام بحى مسلسل اورمعمول عديدة إده كرماح الماليان ے محت کے مسائل بدا ہوتے میں اور ماہ ومضان المبارک کی جسمانی تربیت می نتم او جاتی ب جواوک ایک ناشته اورا یک کمانا كا اصول بي اينا كت ان كوجى ما ين كردمضان المارك ك روزے من مونے مرکمانے مصفولات کو است است بدلیں يكدم مدور برجد إال كرنقام بعنم كوفراب شاكري مطب ك جريات شاهر بين كرد مضان الميارك فتم بوا عيد كا دن آيالوك



Page 43

November 1998

Vol. 2 No. 11

مردول کی شریانوں کو سخت کردیتاہے

جدید حقیق کے مطابق جومرد کام کے 🕛 دوران وین د باؤ کاشکارر ہے ہیں ان کےخون کی شریالوں کے اندر چکنائی کی زادہ مقدار متع دورے کا خطرو پڑھ جاتا ہے۔

اس ربورث کے مطابق جو لوگ مازمت كے سليلے ميں ويني دباؤ كا شكار ريخ ان میں سے 2 و فصد دماغ می خون بہنیانے وال شریان کے اعدر کینائی جمع اوجانے کے مرض میں جاما اوتے ہیں ۔۔ شریان کردن کے اندر سے جوکرو ماغ تک حاتی ہے۔ان کے مقابلے میں کم زنی وباؤ والے مرف 21 في صدمردون كويهمرض لاتن موتا

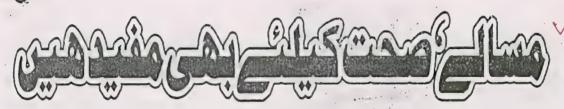
و بینے اور یہ مکنائی شریانوں کے رائے میں مزاحت پیدا کردی ہے اور انیں تک کردی ے - ای طرح خوان جم کے عملف اعضاء اور بافتون تك مروري مقدار من سين التي ياتا .. د مائع کوخوں کہ بھائے والی دونوں شریانوں کے أنتك موجات كال محدور كاخطره بوه

ألع ني ورشي آف كي نورنيا ك ذا كترجير ڈائیر نے چاکس سے بھاس برس کی عمر کے المرسر دوزگار 573 لوگوں يرتج بركے موسة ان کے وہی ویاؤ اورشر یانوں میں مجمد ہونے والی میکنائی کے تناسب کی پہائش کی ۔اس کے متیج میں بیاب ثابت ہوئی کرزیادہ دہاؤ کے

تحت کام کرنے والے مردوں کی شریانوں میں منجمد ہونے والی چکنائی کی مقدار کہیں زیادہ تھی اوراس طرح ان کے لئے دل کے دورے کا خطره بهت زياده تقاب

تا ہم عورتوں میں دئی دباؤ اورشر بانوں ص منجد ہوئے والی بھنائی کے درمیان کوئی تعلق نظر نبیں آیا۔ شاید اس کی وجہ یہ ہے کہ راتوں کے اغرر پیداہونے والا ایک مارمون وی دباؤ کوشر یا نون براثر اندازیس مونے دیتا ا یک وجہ رہ بھی ہو سکن ہے کہ مروے کے دوران ماہرین مورتوں کے وہنی دباؤ کی سطح کی سیح طریقے سے پاکش نہ کر سکے ہوں۔





مر عصر إك وبد عن وكون عن مداول كا استهل . مول والال فرشواور القول كا وي عد كماول عن مك بداكر في صدیوں سے ہوتا چلا آرہاہے ہی وج سے تیز اور چھرسے دار منداوں کے مادوا کیس فوش مگ اور خوش ڈاکٹہ می ہادیے ہی۔ مسالوں کو سے تاریکا ہو سے کھانوں کی فوشوانساں کی ہوک کو تیز کروجی سے۔ ان اتازہ ابت اکرٹ ٹین کریا فٹک مورت میں ہمی استمال کیا جاتا ہے۔ مرئ سالے کماوں کی تاری اور فاکتہ بدهائے کے لئے اہم اور . خروری بیری- حمک مری ورد محر مساله جانت کرمناسب مقدار میں بستول 🚉 سر رفع مربع موتاند و کال مربع و الل بایدی، فیتم الونک وار میشان و فیرو مع ماكل والى بجري في بيد حين بن على تدرت في بطا مي واكل شرك بالى ين-

ب ان استدل استلام كوبهت يارون مودد كاب مسالر کیا هیں؟

إمسالون كر فوائد ماوں کے استعال سے مند میں اے جائے والے اداب این ک تحوك ك نعرود زياده مقدار ش السليوا" (Saliva) جريناكر جبالي

تازه مسألون جن براد هنياه يو ديد شاخ جن - فنك مسالون بن الايكي ه

مائے والی فذا کو زور اسم بناویت جیں۔ بہت زیادہ تلی ، تیز آجی برسکل، اور میمنی ہو کی فذائمی انسان کے لئے معنر صحت ہوتی ہیں، نیڈاان کے استمال سے م میز کرنا مائے۔ سالوں میں صحت کی تفاقلت کے جو ایش تیت اجزاء موتے میں وہ بھی تیز آغی بر قذاکی تیاری سے معظر محت بن جاتے جیں اور اس طرح مسالوں کی طبی افادیت بھی شاکع ہو جاتی ہے۔.. تير آئ برسالے وار كماؤں كى تيارى سے ، فوراك مى جوائدائى جم کے لئے تقصان دواج اوپدا ہو جاتے میں البیں (Mutagens) موج جنز کہاجاتا ہے۔ان ایزاء سے جسم کے خیات کو نتسان پنجا ہے اور أ خلیوں کے کم زور ہوجائے سے انسان کینم کی زوجی آجاتا ہے۔ان

ملف ہودوں کے بیتے، در فتوں کی ممال، ج، مجل، کلیاں اور

معر تبريل محت اثات كودود كرف واسط الالدافق موا فنو كالمات ين - دليب إن يب ك فذون كى ولرى على ماول كو دوست طريع سے استمال كر كے جم بى سرع وال و بر لے اثرات كو . دود كيا ماسكات طب إلى اور حكت كي دويت عن علق ماول كا . بلود دوااستول ند مرف مدح ل سنه جاری ب، باکد آج می ان کا استعال نباء فناهامس

ولل عن التقد مباول في موية على الداران ك ليي فراس كاجال الماجاز المهدد

كالر والفراك كافر كالراسين بالمناه بالمام والماكا والماني المامرية كواكو فدولت كاجترى عن استعل كيا بال ے، كولد كالمرة كاستول بت دواكي ترب مى الى مولى بى عكد دوائل الدائد المائل كالمعر محديد كل فتم موجات إل الركارة عن فرندى على (Volatilo Oli) الدوكر كيال اچتارموچرو به نسبهٔ <u>این</u>، چنجین طب کا دیان عل (Oleorosins) اوليون ذركماما تاسيد للندقد يمسيدى كالىمر كاستول ليرف ناتے اور ید انسی کودور کرنے کے کیا جد باہے۔ محادے منابق اللی کے جوں کو کال مردہ کے امراہ فیں کر چاتے سے طروا کے مریش کرانات مو در است کال مری کا یک اتم شے الال در اور (علی) کی جاتنب كالحاء عيد كدود عيدك كرول طيراء كثياد مرديلى امراض کے لئے می مندہوتی ہے۔

دالی کو کھاؤں میں فرشیو کے لئے استبارہ کیا جاتا ہے۔ امار کی الدى عراس كى يولى معداد من الدول المساسك الماس كا الماس كا الماسك فالاجاتاب تكديدن كالمورماك استال اد الب

والحاسة الاحك عرف المقال المراس ک Dithiolthionea کا جاتا ہے۔ ان عل محیدی اثرات کو دور كرب كى فاصحت اولى بيد أبرس محد كيد إلى كدوالى ي عل عرار کے اور کا اور Erucia Acid) بات ہے۔ جن ہے عب ارکے امراع کی دوار کا بات کے کار کی ایک آمران میں مف اور اور ا ے معتبات عی ورم اما تاہد کان جارے کے معل الطبیط الب بوارين كي فتين غراكها كيارة مرك أبرك أمرك بي الوكول كاللاف معدالا كالشرك يكرت استل كرت إلى عام الل معدل استمال محف مع الع التمان وو العرب مرال عن المي الع محيداج اوفال موسع إلى بيم كم المات كوم فان سے محفود ركي الديم على مر مدون كالمات كالمادر كالإمال جم تفام مالعت كم مغيوط عالى عر

> مالن فيال فيروني فيتى واست كاستول لهايت بالريد عظف لمي معالمول عن بديات الدويك بيك معنى دندمعر علب كويسترول، علامدن كيسوائل كاش للال كارع إلى ماح سيكري ووالى يزى المعامر الى عب كالمال يد الى ال معنى كما يك ابم خصوصيت فون عل هر كم مقداد كوكم كرياسي

الماس ال كراب المعدوم مادف عرابة الماس طاح کی ہے۔ کی دہرے کروا کیل کے دومریش جوالولین کے ي اسمل في كست إن اليل مادم مركب مودت على مى

المع دوير اورات ك كالفياك العيادة ، إلى كام من ك ايك واعكاج كمالاباعة وفون عل هرك مقدد على مديد كل عدان معددان عل معى الكامول استال كران عرو الرول مولا عيد الدائل اومراقا كموي عدك المرادل مى كم مروات عرك ملى الداكان الداعة الماس الدال على الدين محركر استعال كياجاع وكرواب كم مدجال عداس كراستعال ك ایک مودمد یم کا م کداس کا مؤف دول، دال، مان وفروش خال رُے کمالا بات مرکب مورث علی علی کے علی کے ما هر ايدل كرية (فنك) الدياس كالمعلى عروق عاكر سوف جوكرا جالب أيدوك عمد مؤل مرف أعكم كامتدوك مثبل

المعتى ولدعى وورويات والمالان كرووه عي اشاف كرا ادر درو کی شدت کو کم کرنے کی جی جرت انجیز ملاحت ہوتی ہے۔ جن يل كوندول دره ك متداري كى كاعت والور متى دار استال كرعن إلى منى دائد عدد ك العاسية وكيرا، اسال ادريد بقی کے لئے می احمرے -الماء ملک طریقی سے اس کا استعال لروائ إلى معى والدك استقال الع موك والك كاعدور اد بال عبد ادر يال كمالي مي عم موبال عبد محى داد كا عدااء لناعر فاع بحائمه عدد مكلية

مردون عناس كالمحوى فياءة حرقب كمال مال في مل مل ك مال عن على وانه كاستول خرود كما ما الم

الك اوران الله والمرش استال والمنظ والت والله ے طادہ بوخی اوک کا ایک اور محل الے ال مرکمانے الے دہشی ایک کو فی الدانی مم عی جاروں ے تناف قراعد الحد کر بیرمان שוול זו דובות בווואו או לקת וווב וויים מונות رف كى الحرى وجدالت لوك كا تل والول ووال على ماده عول ادر فرق والوال عن الماستيل كا والمه المناور وورود كرا مركاب الديد كا عادي الما المديد المرعاد معاد والمعاد المعاد ال

الك كال الناعدة والاعران الدواع لا أن صوصف كا وب الك شك على وكالدر على على الما المعادل المساور المساور المساور المساور

الذي أول كريجان عن فو فيوور كع شارك وال ما الميد الدكاعي بدايد كريد المامية الكار في عددك ك L/(Curcumin) Lily Culy 210 210 النالامك او المصال النائع عميد ملاحث اول عديه الى مرمان کا سب بنے دائے موجعو کو فتم کرنے کا خاصت و محق ب الدي انبان كرخان عن ركيسرول كي مع مرك كي مي

بسول الدي و فرعن الماكر ما تعريف ملى من الدي كما كل

برماده مدد على استبل كري ك على دارة الرائع موال إلى الدمال كالإركارة والقاكر وماري كالمستبل الاعب المله کے نوک ایره دائی محت کے لئے بھی مندے۔المام کے بیں کہ وکلم ایر بروکام خدے ماتھ خاکرچہائی۔ بوائت LISCE SINGLES ENDS LINE LINE ك ما في لا كرايا له يوع بال على لما كريا جاسة و عار جاد عا بر المائك دووه فالدوال اكر الك في ويداكر ال ك بدراك كالىددىدلالى في كاك كالكارددوي اشاز برباع ا

كولي اكتال كمانادي ك تدواد فوشود الدي اس ك وكل على كالرحل في او الميد بالدع وحليا وبالمان ے یک عل فال اہراہ می ایک اہم معرب سایارہ کہا ۔ سالے اد تكرى كافرادش الكاستال سقى الدي كاما الب

وطاعم ك وطل الدال الشاب ك الديد الراح ك ال مرك دوا عد كرون كر كتين بنايا كم طاور حد ك منبوطی اور فوان دو کے شما کار آمدے دھنے کے فک ج امہال اور میں کا دیکی طابع ہے۔ ہار بیدے کی دن اور تیزاید سے لئے

مونف اور فابت دھنے کو بال على بمكوكر بانسان جوابيت اور رياح ك تكيف ودروق ب

كلونجي الماد الماد مر فيدور على آل يدى كو في كي المريا مكن في درا مل الرقيدة الاعتصاد كروس مامل كاما عيدداول کامورت عی الماما اسے مدمن اول ہے کہ مکو فی عل موت کے

عد خوان عل كويسرول كى مقداد كم كرن عيدون كرودى قاص طود بر مليذ بيدخون صالب كرتى بيد طيعت كوده ال بيثال

مولف في فيود ادار في المكت الدين على المرك كردرى ك

ورف المركاور إدام كاسوف ايك جيد فهار مد كما باعة فالى كرددىد مولى بسراف ميد كددك الى مند أع المناع الروف النايان الماسة في كالداعة بمقرفا مع والمن أوران ك قلام انهنام كودمت دكما برون منزول المك كالكسيسية مندك مراه مح كران بدرانون كومكان ب اور مدے آلے وال سائسوں کو طور دالی ہے۔ کمانوں وقیرہ خصوصاً بادک یکی کی تاری ش اس کا دری استوال موجا ہے۔

براک تر فرشودارسال بسر ایک عاموالد به د كا ك فورياستال كايا الميدوك جم ك عدس كول على وكرف عد موك المدل عادر المراع العراق مدين الله والماري المراجد الماري المراجد الماري المراجد الماري الماري المراجد المرا חשבום ליכוש על אבו בו בלים ליול ליום אותם اول اسكال كالى وميد الوال كالاعدام Vol. 2 No. 12

December 1998

Page 47

تفائى رائية كلينتراوركوليسترول مين اضافه

تمال دائد كيندس إول تك تمام اعضاءاورتمام افعال جسمالى يراثر اعداز موتاب آب كا تمانى دائيذ كلينذايك ابم دافلي ميزيكير ہے اس کی مصنوعات میں دو تھائی رائیڈ مارموز تمالى راكسين في نو اور ثرائي آيدة وتمالى رونائن يعنى أى تحرى شال ين _ بيقال رائيد مارموز خون میں شال ہوکر ہورے جم می تعتیم موجات إلى -جم ين موجود برظيدادر شوز ك افعال كے لئے يد بنيادى ريكوليٹر ميں عده صحت کے لئے ان کی متوار فراہی لازم ہے۔ للن تمائى وائد كليند بادموز بيداكرني کے لئے بمرخود فیل ہیں ہاسے ایک اہم جرو ایورٹ کرنے کی ضرورت بزتی ہے جو آلوڈ کن ب، گیند خوراک سے آ ہوڑین جذب کرتا ہے ممى ايها مونا ب كدفهائي دائيد خوداك ي معقول مقدارش آيوذين حاصل بين كرياتاس ے کلم بنا ہے۔ جے فدود کا محولنا کہتے ہیں اگر نغرودا يوذين كى بهت زياده مقيدار جذب كرلي ي اوراس کے جواب میں بارمون کی بہت زیادہ یا بہت كم مقدار بداكرے تب بحى كلير موتا ب درامل آبواین کی مقدار بہت کم بولو غدود کے ظیات کو بہت زیادہ محنت کرنا پرتی ہے اوراس ويسكالم موجاتان

قمائی دائیڈ گینڈ بھو جگدایے طیات کو بھی فراہم کرتاہے جن کا تھائی دائیڈ سے فسوس افعال سے کوئی تعلق بیس موتا ایس سے لڑکہا آجاتا ہے جوایک بادمون بناتے ایں۔ یہ بادمون جم

عما ملتم كور كوليك كرتاب اس طرح بيد آسٹور بروس سے بھاتا ہے لین اس کی حييت السلوك طرح بي بب السلوكل مات بين واندان اسكاولس بين ليناس طرح به فليات شاكع موجاكس و كوني فرق بي يوت ارامل كياشيم كي مطيح كويرا تعالى دائية كيند كشرول الراسيادرة عاعد كمعالمدي يعدفها اوا اے اس کے ایس کوئی میں جز ایسپورٹ كرت كالاستن فل موناده بحورت كم وج فود عاے وی استول کرے سام بدادار رَا دُونِ مِن مِن اللهِ تنامج ہمی بھکتنا ہوں کے مثال کے طور پر اگر المدون كى يمت زياده مقدار بيدا مورى عد جم كاد قارمى يوه جائے كى دل دمر كنى مرح من اضافه ووجائ كامريش خود كوكرم محسوس كرع كااست اسمال بوجائ كاوزن كم ا موكاد وغودكي محسوى كرسكا أس مورت مال كو بأثيرتمان وائد ازم كهاجا تاب سيد

کولئرول عن اجاف الرائل تا المرائل تاب کا بدا سبب ب حدود افراد اید بین بن کا کولئرول قال دائد اید بین بن کا کولئرول قال دائد کی دید سے بدو جاتا ہے ایس بیمان عن سے بھوا ہے مرائل میں بیمان عن سے بھوا ہے مرائل میں بیمان میں ایک موجود اس میں بابیکا میں کولئے کا فواد ایک بیمان میں بابیکا میں کولئے کولئے کولئے کا اس بیمان کی کولئے کرول میں امناف والے کے کولئے کی کولئے کرول میں امناف والے کے کولئے کی کولئے کرول میں امناف والے کے کولئے کرول کی کولئے کرول میں امناف والے کے کولئے کرول کی کولئے کرول میں امناف والے کے کولئے کرول کی کولئے کے کولئے کی کولئے کرول میں امناف والے کے کولئے کرول کی کولئے کی کولئ

درست ابمیت دی دی خششت مال بید که تمالی دائید کے مریشوں کی بہت می تعداد ہے الکوں افراد ایسے ہیں جن میں نچلے درجے کا بائید تمائی دائید لازم پایاجا تاہے۔

چنور کامریک بی می قالی رائید ایوائریس کا مهید قرار درا گیا قا۔ امریکن ایسوی ایش آف کلینکل ایند کا ئینولوجست نے ہائیر قالی رائید اور کولسٹر دل کے تعلق پرائی تحقیق کے دائی چی سے بیں جن می کی مریسوں کو کولیسٹر دل بہت ذیادہ قاان میں سے نسف کو بیط می ٹیس قاک محالی رائید گیند کیا ہوتا ہے۔ اور کولیسٹر دل براس کے کیا اثر اس مرتب ہوتے ہیں۔

Goat

مرميول كموسم بين البرِّر كند يشز و فضائي آلودكي اوروهوان بتابي كود بافتك وبنجاف كيلي كافي بين

مُ الْ جم عركنال كرن والفون كاروال عربة ما في بيدا كُ فى دى بيد بالداندان كى بنياد ك اورام ترين خرورت بداندانى محت من في اس كا ايميت مسلم الدار 3- عادى ك دوبال بان كاز ياده استمال جم ك دنيد حلب كممول ير دكادر تاد دفيره كامدت كوم قیم بی می کی موجود کی کی مقدارے سالین محت کے معدار کا ایمان ولکا لیتے ہیں۔ موسم فراوکو کی سام کی کیوں ندوو م إديان عام يركن عن وي بيد بعض ادقات مردعم اور عادك كى مالت على مي ياس بالل الكلكات ب جَلَت كرمين عن بم مب و إن إدر بعد حير حيت يت كم إلى كالإيادة والدول والدان كالدان باني ك متعادج قال كملن كريم والمراح كروييج المرفود وكري كاستمال بي مرف ايك جوال كملن بال ل ك خلاف من من من محتدي كها ع كريم من معدان كم اذكم 8 كاس ياني ضرور وما واست تاكد مادے جم كوما كل مرتاب المبات على إلى كى كورى الكرك كا كا بحرين على يب كيدواند 8 سد إده كاس إلى عيم من إلى الوادن بالسراب المال المام موادن الماليد في المحم على اليان ودل نے بیے کرموز کار لئے مطال کا ای عراقی کی شدت جمامت سے کا درویز کا یائی عامات عن مرحمل نے ملک بدار یال کی مقداد کم و کا نے او ماوی اور کا ایک کرم اور الک اے ۔ میک مال انسان دعری یک الل شروات كدريع كالمم كال كالمطور تعداد فرايم ك جاكت ب يدري مان آل ب النامات م كالمويد ما والمات النال من كامظ عدد والمان المان الما الكات كوالكرة وتكل كياما مكارة المحتمد يسيدك مرواب فواست كالدفيرة مردوات لازاده الم من المراجع على إلى كى كان الله وولا المع المال إلى ين يركي ووروال ب- جاكل الد مقارعي استال مي كري بن عرك مان عم ك المسائي بناتي إلى كا بتداد يدى كرد بانی مخت والدو کون کے علاوہ تن آ بال ک دعر کر اید الدور کے لئے می لاوم ہے کہ جسال بالتروزان أرم أفي في إده كالريك إلى الما م عمرياد الدحا عال الله والمناف الميد مع عرب كركون مسل جاري التي تعادر مع كالمول كالمت معد مما المالية جم ك محت اور إنى ودول او ومواري والمراجع بولي ميت ميكسان بي من ال يم مند والي الم مند و لي يريد اجراء كرم والم ما كرمس عادما الال عن المي المراك عن الميادي كماما لا المراج ما كاكم إلى الم ت والماري الماري من والمراي الماري المراي ال كاجراكهم كدوكرصول يحد ويجافيا كاكام كى كيا بالى مرائها مأديا بي 2- بال جم سے سے کافران کے ماحد اضل اور کاکی ایر قال ہادر کی اعدد فی اسٹر المعدد الله المعدد المعدد الله المعدد الم كى تدر الم المراكب المراكب المراكب المراكب المدال المراكب المر ورب عى مرف كادواى كاحال كل مواتا 3- بانی جسم بی روان مین بیمنا بدن کویمی برقر اروکمتا تک جد سے امارے جوڑوں اور پھول بحر حرکت کے وقت رکز کیل گئی ہے۔ الی ک یہ سے جم عل بڑیکنا ہست ہیںا ہوآ ے اس کے احد دواند کے کا كان بماك وول اور كميل كود غرص مے ساتے ارسکرنے ے جانوں سے فرد کو محفوظ ے مل کے دامان ہونے

the Guidance of American Dietetic Association (ADA), USA American Award ABI Laureate

Dr. Sultan Mahmood

Ph.D (Nutrition), Poland; Post - Doc. Denmark
Dietition

و زیاس می بروشن کا زیاده استعال فیر منروری

ہے۔ دور حد اور کس کا زیادہ استعمال بے قائدہ ہے۔

كا ووده قدرت في جموت كى جسماني مروريات كو

● دیک می نور کسن کا ای بست چرواد واے " تا ہم ان

ك افاديت صرف مشعت كرف والول كے لئے ہے۔

💿 رواین طور بر کوشت ٔ الثره و دومه و فیره جیسی

خوش وا كفته لور معزز نذاوس كي زيادتي تغسان وه

💿 کپ مناسب مقدار مین سریان آبی نذامین

شاف كريكة بن عاب يدن كي في بيدا مول بالوير

🗨 ذیابیلس میں شد کا استعمال نتصان دوہے میم

محيمول اورسنياسيول ك وحوول مراهمار شكرس

الت كادوائي كي عام يروع حوى محرقي معني

مجمی مجمی و ۶ سنز کا ایک میسول لینے میں کو کی حرج نسیں۔

● منے ہے برمیز آسان میں المائلس کے

مريس كادل مى جلاك كيك دوب محلات ريور

مے لئے محض قوت ارادی کانی دسی مذائی پر میر

● ہاداوں کے بارے میں یہ فلامتی مام ہے کہ ان

ے شور یومی ہے احمدت میں ماول کے اجراء

این کارونی کویدها چرها کرمیان کیاماتے۔

مندم کی رونی سے محمد خاص بہر کسی و بیے ہی

کرفے کے بارے ش جملیتات سے کی علمت ہوا

ے کہ دوا کے طور بر اس کی افادیت معمول

ے۔ ارطوں کی جو مقدار (9 کلو) بلڈ شوگر میں پھر کی

🕒 بامن می برامراه طور بر مریشول شی بایار میں۔ ا بدورست ہے کہ جامن تعمان دو نسیں ہے اور اس کی آ

كرسكت إدوكوني كماتسين سكتاب

مستقل طور بریس کارونی کھانا ممکن نسیں ہے۔

مندم مکئ کے اجراء ہے کو کی زیادہ مخلف فیس

سيكمنا ضروري ي

ہے۔ان میں امتدال کا دامن نہ چموڑی۔

مد نظره كه كرؤيزائن كياب

 مكران اور تبته لك في عادت ذاك وإذ اور وإذ ب متعلقه ریل کے لیے تعمد ایک بھرن دوا ہے۔ بنا اور تعمد لگا آپ کے اندر موزي بت تديليان بداكراب-

مارى نذا كرايم الزاوي كانه بالدريس وعين عِمَانُ الملات ادرواهم شال إلى الام يه كم بم إلى غذا كأكيور كالفيات إخراول تاك بم مرف أنى مرورت كى محلوم يو ماملن كري أرامل بالنك في نذا لواى طرح التيم كم يك الدي أي مناب والل مامل او على المارك جم ك توولا بارى منت المركامحت المحمارية أوزام مزيدارة اكتدوار فحوراك أبت اللف الدول الايكل والميل المِزِيشُ الألَّهُ إِنَّا مِنْ عَالِمُ أَسِنَ الَّينِ عَوِداكِ كَلَّ مرورت دو تی ہے جو دار کی دواؤں اور خون میں شوگر كُ مَعْ بِهِ مَمَالِهِ مِنْ إو ميل إلا نَف ت بم يَهِم بدويل ك بعد مرضم ك نذاذان المعلقة الدوز و كت الياسية أودول مار خلف موادول سه الياباتاب

سرورت کے ملائ مخلف ٹندال گردیوں میں جملوری كم إلياده كى جا عن ينب ال ك بلاية ملاق ك ا مره و إت ك ملائل محاوري كي مناسب مقدار المرجست ك ما تكن منهم اليل بالنف اليك مفاين الميوري كورو الكالة الله المالة الوقاء على المال والما الله

نذاص مام طور بر کاری کندریس می و ثین اور میکنال العاس عاميه وكما ماتا ع. عام مرووت ك مطائل غذال اجزاء كي عقد تريس معمولي تبديل كي ما ينتى ب- أكرين مزيش كوح وغن كي زياده منرورت يود قوبال فالأل إجراء كم كرت اورجي وعن كي مقدار الامال ما كتي يه ادر يك يد كي يعلى اير غذاك : والے کے مال 10 اول عام

اسم او قات دواول اور مناع کو مد تظر د کیت او ع فرداك كم الآت عن تهديل ضروري مو مال أ تاكد بد شوكر كامناس مع وقرور ب تام الى كول اس تدیل داکٹرے مدورے ہول جائے۔

مجی مجی فرایش کے مرینوں کو فیر معولی مورت مال ے داسلہ يد مكا ي جو اس كى مل ا لانك كوستار كرسكى ب مثلا مريس مى برل بى ہاتا ہے إ تقريب ين بلام ماسكا ہے اى طرح ميد کے وارب عل ہمی مریش خلال وقع کما لیتے ہیں بب ك مرينول ع برمالت بى د اللن كى توقع ر کی باتی ہے۔اس طرن کے مالات میں بر طرد عل يه ب ك مميزوين كى مقدار كالمنزول على ركمة اوع نذال الااوكر مسيم كاجائة تاكد كمي مي كردو ے وا ما سے۔ إدر تھی كه كمانے ينے براس المرار ے نظر رکھنا ضروری ہے کہ جو یک آب کمائی کے ال التيركيا لك ١٤ جس طرح كي كزماد كيركر آب ا وستبدل ليت بين اى خراح كو لى علوندا و كمد كر آب كومنه بيم ليما بائم -اي موقع برآب ذرااك من دك ماكي اور سوميس كه بهر فيعله كيا او كا كآب جوا ع كى دى كى د أب كاذا كزيكه ندكريات كار

و کائیں سال اس ہے زائد عمر کے مرووں کا مناہے وزن

	0114									
	2	الالام								
1	ولمالعكام	personden	يمول مانسدة م	£1	زي					
1	142131	133_524	126118	*	Ą					
ı	144133	134127	128118	3						
1	148137	148138	121122	. 4						
١	163141	144134	134129		1					
ļ	187-148	147137	138128							
	162149	181-141	143133	.7						
	184-183	184148	147-134							
	178187	100-,140	781-140		- #					
	178_161	164163	185144	10						

وجدیہ ہے کہ جامن کوئی کتنے کھالے گا؟ مجراس شنا زياده وزن تو مفليول كا او تاب-🗨 محرُّول چزیں ڈیائیٹس میں فائدہ قبیس دینتیں آ بينم مكيول كالهياأ إورا جابلاند خيال ي-D مام خور بر دراتس کے مریشول میں ب قلد منی الی ماتی ہے کہ انسی المام کیل منع بیں۔ ممنومہ علون مين مرف آم الكورا فيكرد فيروشال جي-باتي كيل خاص مقدار لوراد قات شي كما تمي"-

وسرط^قامط کیرسنو لاهور

Vol. 3 No. 2

February 1999

Page 7



نیا پیلم ش مناسب فلا کا متعد فان می دو کرک خاص صدد ش د کشا ہے۔ مریش السولین نے مہاہ ہ یا گولیاں مناسب فذا کے بنیر اس ش کا میانی ممکن دس بدی ہے ہے کہ کسے بلڈ شوکر میں اجریخ ماؤر بتا ہے۔

الم مریون کولید وقت عی دیده کمالید کا جاری این کمالید کی جاری این الم کا کوئی و فردا کول عی تحتیم مولی چاہید و الم الله و فردا عی تحوای مولی چاہید مثل مولی است مثل مولی است مثل مولی کا کہ کاک

خوکر کا اور یک وم خیل پزنے گا۔ اس ملام کو وُل شِوْک کے ایر۔

المجلوب و المراس كمياء قدا كى الهيت دد چدب مل المسال فرد ما المسال فرد ما المسال فرد ما المسال فرد ما المسال فرد كا المسال فرد كا المسال فرد المسال فرد المسال فرد المسال فرد المسال فرد المسال في المسال فرد المسال فرد المسال فرد المسال فرد المسال في المسال

و کلا قدائی جن علی قاہر کی دافر مقداد بود ایادہ منید بیرے قاہر حرک کہائے کے قام سے خون عی داخل بور کے شان کی ہے۔ قاہر کے لئے ان میں کے کہ عزوں اور داوں کا ستال شروع اسے

کے میاب مدار علی سریاں ادائیں ہے اور ایس کے اور ایس کی ایس کے اور ایس کوئی ایس مدائی ایس کوئی کی کیار دیا گ

انس لین ایر کیل به شمال کر واول کوش می ایر و اول کوش می اند ته کری دوند "بالی" کا خفره ایر می ایر دون کی کردا متصود بو و فوداک یمی ایر مدد کی کود مرفن خذات کی کی سب م

میں آہت آہت کرید می شام دد عمل کو می پیدل میں میں میں است کے اور است کے میں میں کی کرید

ارى كالسال بولدا بائد كالدين

می آبستہ آبستہ واکنتہ وار کینے گئی ہیں۔ بی کار استمال کرنے کے بعد جائے وغیرہ مرف چھ وان مک بی ہدوا کنتہ گئی ہے۔

المرائل معنومات بالرعى عام بين وسطى المرائل مدد الله المرائل كرائل مرائل بين الناك مدد على مدد الله المرائل مدد على ع

وردن کا مردن کا مردن





ستبیرے معالج اس بات ہر بہت زور دیتے ۔ بیں کہ کھانا رات پر کھائیں جبکہ مجھے ہیں سویر تر جانی ہے بمارے گهر میں رات کے . ﴿ كَمَانَ كَا وَلَاهُ لَى زَيْ يَوْ جَلَنْ وَالَي تُرامِنِ کے حساب سے رکھا جاتا ہے آپ اس باری مين كياكيت وين المراحد جكره كالاس ين كمائ عن وفر التداكارة فدول كي الت ا اعدا احث من مكل ب الله الله الده تر باعد کمانے عل ہافر کا وجہ سے على موسع عمداليے مرينوں كو اي ائد كاشديد علره بوتا نے جو مح مدار ہو لے والولین نگاتے ہی اور ناشتہ کے بغیر ممر



المالي المالي الماليولين استال كردي وولها و کولال الیم فراک کے ماتھ مکہ اس طرح الديست كرسل كي ضرورت مولى هے كه قول على مؤكر كي كدا يصدالت ووعيدا مولين إكولول كالراس ے فر 18 مال کے لئے الاسولات وارث اور كماك كوفات على إعدى خرودى رعد فوش المخد بلت بي الي كذا و الرائسولين الط واسال اسيع كماسة ك و لات ين يفري عك لية إيد

حربیات کرتے ہوئی جہون معشوس ہو رہی نے لیکن مجھے بوڈی میں قبلم کے دوران پینے " کی عالت پڑگائی این مجھے شرگر ہو چکی ہے میں کیا کریں؟ مران قریش الرون مور نة ايم وينها شرب كامادت وكروي عام الركب ورب ين ما لين ده ك ويركمان ك احرى كالراميا فالسيارة كردك اوكول كرمادي ا كذا يُوك مورت بن الي كاكراع؟ اكر شرك فال معدے بال وہ مقدارش لي ل مائ تو باكتوكا خدا فيرامكان عاد جاناب رويد مرال شراب أوتى بأتحا



کی ملامات کو ہمی مدحم کر ویل سے نور پھر رہمی عمکن ہے کے نشے کے احث کے سٹیس لیڑی مول جائیں۔ حریدیران شراب می کیوریز کی ایک کثیر مقدار مجى اولى بي جريدة مرودد كاركاريد على شال كريا ضرورى إلى ورندولان وماعكا

س : ہم لکٹر اپنے دوستوں کے گھروں یا بوظوں میں دعرتوں پر جاتے ہیں۔ کیا انسولین بڑھا کر یا محرك دوائیں بڑھا كر میں ٹٹ کر کھا سکتا ہوں؟ کیماشہ عربہ وہد ن تى خيى الراين يا مرك دداكي فون بن شوكركو موازاند کے کوزار میںدم میزی کالا تسنس دیں۔ اوٹل ش کے اور مینوے موزوں طوراک بن سکتے ہیں۔ نايس عراويات - ليك كونياده انسولين ما ي مجود كاماتا عامم ماتحى فذاعى يروز مرورى ب ورد لبد جواب دے مکا ہے۔ کی کے کر مائی تومیریان کو آب ملے سے بی اسے مرض اور برور کے باع ين الكالي المال المالك إلى المالك إلى المالك كاكماا واحدين؟ كيكان كاكروت مناكة الد برمال مقدار كاخيال د كمنا الو برجك كب كي اين اسدوارى سيداكر كماسة عمادي وعنى ووالمردي ويرا كاحتل موات كراك مكرممان نديش

س الیابیطس کے مریض کے لئے کوٹیس غذائين مليدووتي بين؟ سيداطرط شاه وسعسال ک غذا می کول فرق میں ہوتا تاہم دیاس کے مريش كے لئے اللے كاراد منوع إلى الماسك مين وال اشياء اور يفي كل عن يردول ، بإدل او بڑوں فایلی کے مریش ماب مقدار عل كماكة برا يكال عديد مى فرورى عدده مدمن كواحدال كرماته استبال كريجة بن والو يروشين كوكي تشعال دين وي يكن وزن تريوهاي على

بدالن ميك والااستعال كري ينعير مين آف كى رونى مقيد مادل ك جائ مك والاموا مادل إلا كاحرا ووده اور وي منامب ال

ستبجه عکیم صلحیہ تے جارل اور اتلہ کہانے سے متع کیا ہے! أردت ۱۷۷ ن عيم ماحب للني ريس ايك من مادل على

الكائلا فنا مولى بي بنى كدا كمدول ودماكس لل دول عرب كي كل الديكال كالمر ماد الد اوے وال کما علت ایں۔ ایے سند واول کی نسب مرفون ماؤل يمر رج ير ماؤل يكال كالديك فالنے ے توزل بعد شوكرد عل كرد جالى ب ایما مریدے۔ فایس عما الما کمانے سے كرسة كاكوئي جولا لبيريد

س تمیں میٹھے کا شوتین ہوں مگر بلڈ شوگر کی وجه سے مجھے سفتی سے اس کی سائعت ہے کیا میں تبوڑا بہت میٹھا بھی استعمال نهين كرسكتا؟ مراي مراي ع: آب چنالد کادول يزيمالل مي ا عيد لكن أكب بهوك يفع جس قدر عايس استبال كريك إلى اود ك عبلا حوكرير كولى فرق فيس يزيد بموك عنول على مويني وكيندل ورايس يرمي كب استل كريخ مدال كاذائد مكات يرب اد سکرین کی طرح مند پش کسیادین می <u>مید</u>ا نسیس کری۔ ا وایے مام ، جل، مدسد، کمر، اور مک میک می کے این جن علی موے علے شال اوتے اللہ سِ تلکئروں کے قابر جڑہ جائیں تر وہ بمیں بهرکا بی مار ڈائیں میں تر کہتا ہوں که كهات بيت مرجالين توكوش غم نهين؟ راياتي ع: مرع مال اسلام الاسماء مر وبراك خابات امل باسب كداء كالانادر الكى كامامناندكرا يزعد اكرافية يليع منيت" إي" كالكرك والي كمات يدكاكا قائدة وإيلس عل مور طان اور برورے تقریباً در ال اور طویل ذعر کی گزارنا میں مکن سے اگراسیندا توں سے اپلی تبر کودناکرال کامتل مندی ہے۔



5880038 5880041 5880045 7413547- 01: 0300-0414009-いんりょ . آكو الراد كا تجه فاك الله دان كم ليا عن الماد والل كال اسال وكت إ يات يحرت عو الأن مواع ايما الريا وال

ان عم كى ك لا اجتال كم عال ارا دار روي

واد دوجي عن والدوان ووال والين بالمان على وار اوع اللير

من الله المال من الله المال الله المراسة كالمست كي والمال المال المال المال المال المال المال المال المال المال

دد کما مرا چل د کمال درے مرل ک کمل بندی باعد کمل

مَامُ الأِب عِلْ عِي ال عَن إِد سه الأِن و اللَّ عَلِي والدُّ

الام الل الما الله الما الم كال وار الل هر المركم

یل اول اثبا وک ا او ارال بائین چیال کے لیے مردار دھی

وا ع ك وم) على درواد الوباكا يه مي عمن المال ما وق

فى اور على عد عمل يورالها باع فراب وفي وال يام

كري فراب اقاء يه أنبا ي به ادر ال ياما

دالے وادال سے برور ... وراب وق سے کا اسلوب دیری

ا · فلا على درواد مه مده وارد الركر الم عالى با

مِن أيان مع وال عم المسكل بهدأ الرموف والما وك الرقع مور

كال محاكر درواد ودور وادر عركرارد باس و أي مل

يا برم الى تم دور ووجا كاسيد

احدى على اشال اوا اور محوى طوري صحت اليمي وال

Vol. 3 No. 3

"مورت ے زادہ تدا ہے امراض بدا ہیں گ۔"

مداکش کے وقت انسانی جم میں ان مد چکنال مول ہے او ا سال کی عمر تک ۱۸ فی صد بوبال سب چکانی بدست کی مر۲۰ ے دہ سال ہے اور خواتین میں در کی موجاتی ہے اور خواتین می آ ان کے وزن تا اسف مرف جیل ی ہوسکتی ہے ' مال آگد مودل عی ہے ١١ سے ١٨ ئي صد اور فوائين عي ١٨ سے ٢٥ ئي صد سے اراده لیم ہونی جارہے کہ ہوی بات ایک چروا بدن ہے۔

قربی کے مالے حدد امراض کا امکان برحتا ہے اہمول مارف تلب مرفان " قالج " طرن عِي افراغ كو نيستُرول " باعد لعام طون" المبيش مواصَّتِ السَّولِينُ فَإِنْ جُلُ الْمَالَمُ طَوِينُ الرَّاطَ إِدِكَ تیزاب مسیمات فون کی بمثلت وفیرد فرکی سے دل بر سرم جا وان با اے جن سے مائن ہوا ہے۔ جان یہ فری کے ماتھ طالت' معلادی اموات فصوفیا ناکمالی موت کا فطو بزد جا یا ہے۔ قری کے سب سے موک کے ماوات کا می تعلق ہے اور والور کم رکھے سے این قمام عفرات کا سدیاب ہو گا ہے۔ بریاسپ وال عارف رک مل اور وابیس کے خلاف بہایت اہم امتیائی الدام ے۔ قائع کے کالمی مدیاب اساب میں اللہ لطاد خون کم آو ا بیافہ لفن سے مادہ فرمی ہی ہے جس کی اصلاح کے لیے معاشرے میں قراغ علم و فعور شروری ہے۔ وزن بدھنے کی دعوہ میں تزایت ہے متعلق لاملی اور مرقن فزاوں کو شوق ورقبت سے کمیانا ایم بیرا۔ وراصل رات کا ہذا کمانا وزن اور کولیسٹرمل دونون کوبیوما یا سب-الع كل دوارج موكيا سيدكم والت مك كمالية يدي مؤل وفر عل اور در مح محاسة جائي - مائد مائد الين عالا إ ازادا ديكا عام ہے۔ پر شاری اور بھیل کی بیداکش کے بعد وزن باعث کا امکان لزاره ادجا کا ہے۔

اس دائے می تمام دنیا عی وان کا اشائہ بردیا ہے اور تتریا ہر ایک کاوزن بار وا ہے۔ گزشتہ مخرے میں اہل برطامیہ میں فری مدکنا ہوگئ ہے۔ امریکامی آیک جمال بائے آبادی کا وزن معول سے دادہ ہے۔ اِکتان میں فوش عل ہوتی ہوئی اور فہوں ک یوس اول آبای کے وزن عی ایری سے اضافہ مورا ہے" جمال مناہد کا باند نشار فون سے ترجی تعلق ہے۔

ونك كى تدر يو؟

حرُّ ولان اور قد سے موشواروں سے فاق سب ہو سال کی عمر تک دان کو مناسب کراین چاہیے اور پھر اس کے بعد بامنا ملب نيم الموم يه سي عيد كه ٥ ليث ويل مو كاولك ٥٠ ہے تا اور ۵ فٹ طوئل فائن کا دان ۲۰۰ ہے ہو اور قد یمل ہرائج ے اشاہے یا ۵ ویڈ کا اشافہ ہو۔ الکتائن میں آپ ہے مقورہ وا جانا ہے کہ ایک بالغ اوی کا وزن اس سے ١٣٥ بوغر (تعریا ١٥ کل) ے زاد سی ادا الے۔

بيب اور كولمول كالتاسب

التين ومشامه سے يا جا سے كه محت الب وزن ك علادہ بسمال مالت و وضع سے کی مناثر ہو کئ ہے۔ اگر بدی -- اول اوع ہو کولوں کے برابر اان سے می بدی ہو (اس فض کی وشع ناشیال یا اولے کی طرح مول سے) و مارند ول کا تعلو دیاور ے۔ اور کافول کا تامید معلی کرنے کے لیے اپنے بید ک ياكل ال مع فرا اور عري اور كولون كى ياكل مل سے ایاں جو زال اور کے اور او کو کوفوں کے اورادے حتے كري- لاء ادر كولول كا تاسب خواجن عن ٨٠٠ ادر مودل عن ٥١٥ ع دارا في اوا بايد أراس عداد ب وعادد

أيك وومرًا عام طريقه جس سے مثل وان كا اعال و الكا با كا ے کاد اسال اسامد (11) اس الزیم ال ایم ال) ہے۔ ار الما عام ع وم دالي ا دااي ع ادر الم

هند عد ١٢٠١ ك درمان عيد مثل وال عيد 10 سے 1 بر 11 کک، زارہ دنان ا فرک ہے اور المرا صحت

والله المناف وإده عرة فاعد وإده وون عراد فاعد

لَتُوَرِّمُونِكُ بِكِلِ مُلْكُ الْمَاجِينَ وَلَمَاكِ بَائِلِ اوْدِ جُمْ مَالَ ددائل کارون کے سلے وہاب دیں)

الع كل قلمة فرك إ علمة كلب كاسترياد مرف بهدك كاكل اكل سيد أكر عل سك اوع بهيد مودل عل ٥٠ الح اور فرائمن عل ٢٥ الح عدالات وي احث على عاكيلك معد على جل ك ميرمنداد عهد جم ك محال ك ف مدا اي السوم على واسكل فولا علير) سے عالى ماعن سے۔

الركل في عاديد علي العر لغاد فون مران مران مودل مناصل اور الماليس كا قلم لماعت الماده سب باس بد موا بوماسي ے کے بی ایما میں۔ اگر دان نیاد ے 7 دن ی می تدر کی بی (۵ سے عاکا گرام) المرا خصت کا کم کردے گے۔ وال بی ک ک سال دیمک برک بدامد ہے بس ک ایرا لا کہن ہا۔

فره أعام الراوك مريش سما باعد تري أيدوال مناء می ہے۔ دان ک دائی کی کے امرارے سے یود الحالے کے لیے امرکی ادرا افراز وال سے فراعی (۱۳۱) اور مودل (۱۵۵) کے عادات و المواد كا من الد كيا- ان الراو _ اوسط من كاو كرام وزن مرا تا ادره مل ے دار مے تک تربا ، موار کرام ولك كم وكما لخله

ای مناتاء عل شال دار و مو د فراغین عین می ہے ٹاؤاں ولان کے بتنے اور ان کی کڑھے روزاد فائزا اول کیر منا المليل نداك في بس ك وم سه وان على مسلس الهيب و فراز الغائد ويد تقد أى برد كام إلى مدام الاركال على العلى الم حض مين وروش ير الماه فيم ال كل اور غدال اصارح كى عن المال كاكل ين تدر عر عدل تدليال عالى عالى وال کا ایم عداد ادا با با عد مولد من شرک



First Dietcare Centre American Award ABI Laureate

الم علاية مندالادمك كالتديل-はきし、年間にいれてからあれるからはつるろ الأو الوالالا والاله والمالا والمالية ちはりといるテルからおはなくとり عيد على المائية موالدي مناولة والمكان المديد של שלוו גדי -ב- קיון גבי ורא וול בר קיום וול الماء من المديدة الماد المديدة الماء المعيدة و الما جد ريان على فرواد المراسطات ملاي على المراد لايكما حيالانك جلاط كسع فالتالك לא לי שוו ב נצל א ב עווצ שו -עו בא מל בים ととして近近れんりなくといるよれない

والمناول المراق المنافية المنافية المنافية かんしいしい おおとろいりかんしか とうしましたとうしんりしていくしんしん いからならいないよういしょういん ع در الرواد (مده ما ما المعادية الما المعادة المعادة الرادار اليد شرار الاستراد المناه والمردون الماران الم りりりょうしいいいもはないかいようしいい といいいちなるというしていまいからから עו (הלשי) יולטי שבי ביבי ונוט של של נתול ביו かいいんなりいいからとうといいこと

Wallie

كالماري الالكامات كالمحاودة しょうなしょれらしし コヤンはいい いいりくりょうというれんりしとしかとり はなしに、人はいかはなる子をはないとうしい リー(かりんり)はいにはしいりり」 3/4, 10 year late of not = 40 d the ut عراد الا عالى عرب الما المال على المال على المالي المالية آلويد بالنارد سيال كسر كالمتواع لامارد اجه かなくはしろくろうういないりにられていないないなのかり かなからんしょうしょうしょうしょうしゃ נושאין לו בי ונשל אול בי (ייין לי ונשל ונול בי לו المركم لاذا الماج لأه إلى المراج أو ألا من له لاذا יה לא הלישור הלי לילול לה ביו אות ביות מונו הלי או נביל על שין יב לפור ול של או נוטאו - (ב נות ムムをおりる はにろいっとしらいいい كرال له سيلو الجاب اسيد و المناع د الا اب

人には、マユニ・ちゅうし ביי קוף ארועל און אבעל און איני לאני איני איני איני こうしんしっこれをおうこうりいいいいい - بي ساله لا دايا و له دي بدا ايا سي الأا - ب لادبار ما ما لأب لدلك بها المناب الما الم





Under the Guidance of American-Dietelic Association (ADA), USA First Dieteare Centre

たれたしんし しこしんしんしん ما مراد باداد من المرك المرابع المادين المراد المن المراد الماديد المراد الماديد المراديدة كماما اداسة لاكسلا كوساء والإراقة الاسكر بالديكي صر وليوف لدي مدوا いてもしかりょうかい

さいかいがいがいかいかい שא נוזל ל לאו טבי נול - עד さしょうしょうしいいか الاسرار وبترج المرادا ولرج البر マーテーけいかりんりんいこいかっこ 335- 1666 1000 · さーテーリカニハンといからからいか クラックングシアテ

からからからなるというというしていいかい SC1-141 CA1-121 AA1-261 191-191 201-291 901-991 120-120 Arabit Arabita fearbit 19 35(15)がいついき いっていいっていいいいいかん

וניציל וניציר ביולציילולבי פורישלור وحي لاربالر بالدرا טביונושים לנוגונים こうしょうしんというしょうしょうしゅんかいこうしょうしんしんいいっているいい いりはいいちょしてちょりきないにきるもいといいろしょかいりというち مروس ديرا صادر المديد الرجيد المريد الميل الميد المد عدد المد عدد المديد المراد טיני זיין וביר ברלר ביר ביר ביר ביר ביי בייל מיוס ופולה לפונים וינות 一元年日本のからないだけられているのかけいからのではいかんないだいしん いいいからないなしいとしいるしろんがらいないるというといいといいといる

أكوايا بالفتنا ويصمالا اغذ

ころいいとうとうないないとういうというというしているようとうというというという درون فرست كالمايا والمروسة للمارد راويد المارية المارية المارية - جدود يالا المالي المالي المالي المالي المالي المالي المالي المالي المالية ال איווש בריחון ביו עלובי עומוי ביועוני נוחים לריבו אווצבונו לי לנואי ביעל 大いないからからいいいいかいいというないからいからいんからいいい مدرايما إدار الادراء بداوي والمذار في الذك لدر الديك مي والديد المارية الانسابانة وسلاسابالر أعجد إحساساه فالمدر تداريد المايان المنظر いけいかいかいかいかんないなくろうにいいいいにいくしんかいかいかいかいかい

-בינדתע בינב בחוב - לווף בי אלבוף ולפוניוו לוווי ליבי -בים ביות היותו בות תיומותום

بيادان ترقه دوادا لكونية الماكرة الرائد والدار المادان كيدلالكرك يديد وأولال كالمال مادعاد مدانك بدري المرابدان والالكاكانا プランナーないかいいんないりょうしゃいんしょうかいんひんしょいんしょんかんさん さいんちゅうどんかいそうしんこいといというとうないとうしんがいいいんかいいい

ـجدالا الشيخان الادرائخيان يدير المحتال المساوي المتلاطر كدادوالواد يجدران كالواجوة كالمحاد المارادة وجواده والمارك المستداد ماداج نادىلىكىدىنادنى المشادرين كشرار بالمادك الجائية المايان وقرند ف والمساور والرابع بالرابح الحديدة الأنتاء والأدارة والمراود والمرابع المرابع وخسائر وبتهاي



لاهور

10.7 17:2 1.0 5.4 111.8 146 02 69 28 1051 10.7 0.9 ابوال بك كن 150 كرام 48 0.7 18!6 80-10.5 (0!3 الك عرو 100 أراة 0.41 10.7 100 July 200 12:3 8:04 37 0.1 20011 118 16.2 0.2 74 اكو جار و الله يا 2000 1.3 14.1 6 0.3 64 7.3 0.05 نوث: _ آم الحور محيكو مر دااور كنا ذا على

كيا آپ كو معلوم ب كه فيزا سانبكلين كيپول كے مات کیا آپ جانے بیں کہ معوبہ بندی کی مول کے ماتھ مرے بت سے لوگ بے ضیں جائے کہ غذاؤن کے وداؤن پر اور دداوں کے غذاؤں برکیا اثرات برتے ہیں۔ غذا اور دوا کے ایک مرمرے ير عمل كو تعالى كتے بير بعض ادقات به تعالى خت

نقصان کا باعث موتا ہے۔ رواگریسیو فل وین (Griseo fulven)

دودہ کیرادر دی استعال تسین کرنا جاہے؟

پون والی سنریان زیاده کھانی میا^میس؟

ار انداز ہوتی ہیں

ے مثل مثل واو (Ringworm) کی دوائے۔ اس دوا کے استعال سے ملے چکتال والی غذائی زادہ قیمیں کھانی جائیں۔ اگر اللی سرومی فذائی ممال جائی و بددا وت سے لیلے جم میں بینے جم میں بینے جاتی ہے اور ملک جلد میک فیل ایس

الرا ماتيكلين كيدول ي

دوده عمرادر وي ميزا ساتيكلين كي ميزب و امنم مي ركاوت والت يس يه وكاوت درامل ان غذاور في بايا جات وال کیلیم زالایے۔

لولاد کی کی بورا کرنے والے شمیے

فولاد کی کی بورا کرنے والے مغیموں (Supplements) ك ماته حياتين جدالے كل مثل ناركى (الخ اكنوا زوش وفيره كماكس - أس سے فواد ميح طور ير جنم وو ما ب- غذال اصول او ب ہے کہ آب ان منمیوں کے جمائے وہ غذائی استعال کریں جن من فولاد ما يا ما م مثل سالم مندم وكما كوشت فك خوالى اور الو بخارے المشمش كيول كو بھي شكر فند الك اور الكور-

مانع تيزابيت دواتي

الع تيزابيت وداول (Antacids) ك ماتي موزا واثر اور تيزابيت مدا كرف وال چرس ند كماكي - ان وداؤن كر طويل استعال سے فاسلیت م ہو جائے ہیں اور عمناات کم زور ہوجائے ہں۔ ان دواؤں کے بہت زبان استعال سے حیاتین و مجی کم موجا آ

الكوطل

الكومل سائنس كى رو سے تو روا ب الكن اسے غذا اور روا مے قانون میں شائل شمیں کیا گیا۔

الكومل بهت من رواؤل كے سائم والمت تيس ريمتي - ان مِي أيني إلا أبس الع الجمار خون اوريه الماسطى كى وواكي جن مين اندولین می شال ب این اشامن ادایه ال بادریشر ک اداریه ایم اے او (M A O) انتہبیٹوڑ اور سکون کی ادوب בין לול (Sedatives)

الكومل جب الني الشاعن ادويه مكون كي ادويه يا مانع يستى آر کا کی بات (Antidepressants) یا کا بات ا فزور بحت بزمه جال ب- ایے فنمس کا کار جانا قدرے بے خال لين ومكا يا مفين جانا يا كوأن ديدا كام كرنا جس من وال كا استعال و- ملبی مشورہ توب ہے کہ الکوحل مشروبات کو سمی تم کی روا کے ساتھ استعال نہ کیا جائے۔

مونو امن اوكى وليس انسهيبيشوز

مولر الين (Mono amines) عن لروا المريالين (Noradronaline) ונת ללובים (Tyramine) לאל יים-یہ ازائم ہیں۔ ان کا تعلق داغ کے اتحالے (جذب ر معم) ے ے- ان کا اضافہ عفرقاف رد مل بدا کر اے الذ بريشرال موما ا ب ول ك وموكن باه جالى ب المينا آيا به اور مالى ك على ا احمام ہو آ ہے۔ چال چہ اس روعمل کو رد کئے کے لیے موق اعن الركى . ولي البسالة Monoamine Oxidase) . (Inhibitors استمال کے جاتے ہیں۔ یہ دا کہتی (Depression) اور پال بلاريشرك في استعل بوتى ب_ اس ے استال میں خاص امتیاط کی ضورت ہوتی ہے۔ ایک و موثوائن اومنی دلین المبسرود کے ساتھ اعمینامین اور بھی این دوائي استمال مي كل جائي ادمرك ان ك ماند وو غذائم استمال نيس كل عائض جن مي عرايي إلى جالى ب على برانا نير ادر مرني كي مين - ار يه بين د كيا جاسة والدبيد فلراك مد عك بيره سكاب ورد مراداً با والى ع ون ب المناع ادر شازد ادر وست المى دائع وركل ع جو مكى دولو اين ادمى أليس انهيسؤذ استمال كرے وہ بانا پیر فیرشد، غذائیں مثل میرک تھل ا اجار اوی وی ک بانی بدے موشت اور مرفی کی مین اولیا اور فاوا بنز الم بد انجری ميك الدو الواسويا ماس فيركى مدوعات ويراستمال ندكر-مولو اعن ادكى الى المهيشود (M A O) ك مات كوا مشروبات الون الإكليث اور مشش مي استهال نين كرني عائيس-

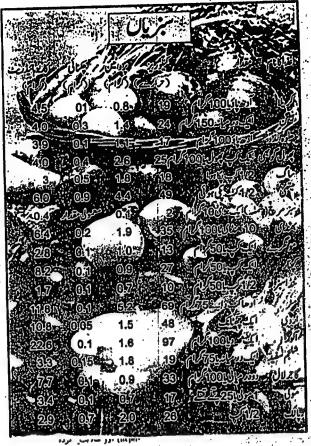
بيثاب آور ادوبه

بيثاب آور دوائيل بوناميم ك شديد للى بداكر في إلى تاب : کے مریش :د ای لیلس (Digitalia) استبال کرتے ہیں آثر ان ک بہا کے اور ک شرک جائے تر ان کے قلب کر فتصان چاہا ہے۔ و لوگ بالاد بيشاب اور ووائي استمال كرت بين وو اين نذائي استبل كري جن عي بها عيم إلى الال بعد الماز الماز الماز ا رس ار کی بان کوز اور اس مرس فلک فران ار کی کے ریک كم كود عدالا فروزه (كينااوب) انجر محمض كيد انوا فك آثو بخاره " آد ادر شكر قدر

منصوب بندى كي محولميال

یه گولیان بعض حیاتین اور خاص طور بر فولک ا سد اور حياتين ب ٢ كو فون يس كم كروي يس- أكر الى خواتين مي طوري متوازن غذا استعل نسي كريش و الن مي فوليك كي موجاتي ہے۔ اس کے لیے ہرے پول والی مزیاں استعال کرنی جائیں۔

First Dietcare Centre American Award ABI Laureate



مانع الجماد خون دواكس

(Anti congulants) بن المرادكو بالغ المحماد خون والحمي استمال کرائی جاتی میں ان کو حیاتین کے (K) والی فذا کی مثلا کیلی ادر برب جول وال مرال حيس كماني جائيس كيوس كريد فون يس ادر برب بسر انفاذ بدائر آبر برب ملیمی - اصل السوس

المعنى الذريشركو بيعانى ب- بن افرادكو بمل من إلى

بلام يشراواس على يد مزيد اضاف كرنى ب تفائزا تد بارمون كى بدائش كو روك والى غذاكس بد فذائس تمازائد بارمون کی پیدائش کو روکی بین ان سے فُوْطر (Goiter) بيدا بوما بيد الله فوطر بيدا كرر وال (Goitrogens) فذاكم سمة بي ان عل مواين شلم اور بركويمي شال بين خاص طورير تمازانذكي ددائي استعال كرت دتت ان سے بربیز کرنا جاہیے۔



Vol. 3 No. 5

May 1999

Page 19

المال المراجعة في المراجعة في المراجعة المراجعة

فارتاع و المان عن من رقاع من المان يون ما إناس المان عين المياد د خط الشرع بنا ول سكى الآلي ديل عام ديل وس والدار مير كالما خارد ميرول . اليل عين الديم ، عمر سبى امنيا و ندال علادة في ال اليكون الناتيون بي يا ملا

ر قدارار چکونانی می (Fals) . وجهم که الواسلاوان این وی درای ول ادر نی با ت کست بادین دامال کمنا قرانال دین نیس ملاک پنجه ادیک تهدک شکارس بیرون دروج ارت م شاطر کی بن الدرست ار عالم مع لى لاغا كر هذا فردن ف مها كر أن يس يمنى اكت م مناورين المرين الم مرست ادر دو ده معین امنی د .

1.1.4 حياشن (Vilanina) احبم كتام في الدوم كرة الدين وكدو وعادي مهسود المدع كاسود كوت إن يكي دخوص المنال موعام ديت من سفلة زنوك برارار وكذا ا حبيم كرفوالمركف و و . أمير والعيدي ، فتريات كام كلفوال ، و الساء ملومة المياسية و ما الميان مال

1.1.5 معدنيات (وله معاند) : ميانين كمانز الكربيم يرن م الفال كوكيرال گرفتین - انتهائ قبل منفارین فروکری تعقد به قدین ، عکر کام برف مرد کار والی دی . ایم معدنیات به میں تعقیمات ماسدیرین و با * وقت کردادے ، میڈکا بزر ، کردیم اسدیم بزد ، ایم دولیات بدعین نرفام کملا کمدالا استفاقات فاجی خصوف ددھ میزام سیزوی ، ویزه .

1.1.6 يا في (معلمه) : قديت كوب عير بافت يعد وزيك اعتبار عيه راع عماد دنال عن بالماغ دالاسلىك برستونده محدون ظراف ليزددان والد زول مرواردكتاكال بع . ميم كو بال كارامي ترافدا كا ع . به . ا وماك يد ما فارت من المان يد ممكوميال مرائل مع والذك على عيدا من ام دواي من الم كالم من الم من الم من الم من الم كالم من الم كا و در او نوم نین در بان لازرت ع میں ی در در صربے دالان مرن واس سفا عن ووده فله دويوم دوات وميم عالا الراع سب ن ده مردود راست چی اواللہ میں ورورسوں میں ہے۔ پیٹیا ہے کھورٹ میں (۱۶ مول) م ہو طارک دستے لہے کہ مورٹ میں (امرا) الد ہومان ہے کے مرستے بھائے کہ مورٹ میں (قام مول) ہو تا ہے۔ کا بی حارب اکتابی ہریے ۔ اس سے نظامہ باتی ہے ہے ہورٹ میں مورٹ ای البراح زلادہ اند ہمارک ماتراساتی فر کریں تو۔

متوازن يا مناسب غلااً ، عبرى دوزاد مردوت كم علي فام خراك مرا ولمانظه م الادام والم المانين خذا او خاصد موسد به متولون خذا مرسکه مین رئن برسان در دی را این دوسیر ترین ا حداد او خاصد مد به متولون خذا مرسکه مین رئن برسان بردی و منزدل مزدوات ا حدیدلله میده کون فرد رای این موسود و در چاکه از او تا متمل د میر در ک و منزدل مزدوات ۱۷ دراک دریده و دفت د میره و در به میلااسب به میر مکنت ملی به دیریس ای استه این معلقات و که میرید به این میرید به در که در کامناس استه ل رس را در کستن فرین ا که به دم آنک منفد . دوانی بردگرام بر کمان کردید به در

First Dietcare Centre
Under the Guidance of American Dietelic Association (ADA), USA

First Dieteare Centre Dr. Sultan Mahmood

ست اور ہماری قزا

صحت ؛ بمين الريرزندك اللف اليفيين سب يه الم جي الت بع . المال וצעו כה בציט ארש - ב לונט בי ביו כלים دروادان سروعه والدين على الم اله ما من دوا ات لدا ميان كالرغ كاميد داليد كاركين . الالا بموال ي ك في منا لاد على جورتي ما ما طول به دارد البدار ال 10 ت مرصله له دمه داري كو با بر است كه دفوت وينا فإلى بينيات

عمت کی بتا میں پیٹیٹ ارڈینی دمی بارٹ Marchayloucesting took I all له بماری درالی مانت 3 JANA 8 الم الم فالمراد بوطيدورا أينا فق يرجوز برس أوج لبنوي الوكا بيام باري موالن برقبل في المام والمع مين وركاء مين ماميد والموناع في المرون المرون المرام المرون المرام المرون المر محر فر بور فر بن مم ابن و و فق فبود بون من مياد بن و تراسين و الريم ابندا قائد طرواندل. ۱۵ ماب كري تدي و عادي المل معتب الرفائي مثل عرفرات من المديد و

ا مشبت عوال ؛ ١ و وكد وزا المعاد المعاد المعاد المعادة ا و المراد المرد المراد المراد المراد المرد المراد المراد المراد المراد المراد المراد المراد المراد المراد . آمان م ارد عرو كل عربه و بير والا داست المان من وعن ملا يتول كوال مناظر درة ي ادرايرس و عن مراحشين المث كرم و رب بيم ك لبي و اعديا أن فيام يرا فراد أن يولي.

2 منلي غواطي و الد ادراد بات وادباط باشاؤ و ماوياته دم واد

To golf (fool) wilder it out alto chis post برده و جردوه بطاعت و ماه علیه دو سده کار الله الله الله مردون مرد منوبا تربيه المكاهم يهد م درامل ودفية بن كريد ، فركيانا القول

بيرين منبت عذائى يركاري در من منت مذال دو المرود الم روى عرص عن من يا ماري كالمان ين ليان عذاله المرادل مناسب في من و فوادل سے منت مرسده معارك مام ركما ما مكا راب ميدلت لدلت كورد والع برك سروم ديل ما اعداوات بين الداخت إن .

لله مندره دمل استال این خداک س مردس

ن عرفتدة مكنا ميال ، عما يروندة مكنا ميان. المستدر و ناست ل من مند ميل ادرا كم . الرزاد وشت المنام ورى و ما لم تر غرد الر محد ك منت كرم به ما عرف و منه ارت ل كرد كرد و دان من والك مهالة بارى والم واد و ودو الرستى ل دود كردى . او يدوده على را موادة، ما عالى والي الدياتين المعدى عروس معروبات كال دوركة ودو كالمرابط المرابط الديكة كويا الدولا كال ما المرابط المر وان بداخ بخد در المن مادر ندى مد برجرا يد الان دوالمال هی اعلین دیگر در این ارمی نتائے فاعل کر دیں کا ب بیترین خوالد ، ارسی - -مبدرہ بیلی آستا کی درستہ اور درسیون . مگر مناط میمان کی معارب استهال میر

Sugar ing . . !

: Sodim Ji. iii

一一个个 الما المالية الإنهاب كالعبدية المالية المالية المسامل المدعان ك البيل اي الموين الريس لينه والمد مريسون الما العلام الما يم وسر فران عن شرك مند المالية بالمارة على المالية والمالية الماليهو عنامال الالدورة الايارة في الكواكيد إلى في بالله على الموسود مال الدو مين جول جن بمي بمارك بوي ع بالبدت لين ك في بالرائ وم فوكرك وكم مقدام لين كالد أت ميدادي المعدي وات سواے سے ایک پھٹل کارو ندا لیے ہے ہی عادل، قيروف عن إن در مال مادوى دان غد کے دوران جائیدے جا مکن ہے۔ ایمن کا دو سه اگر آب دو یک می کرسے و اکتراد کات مریش بیانبیدگی ملاستوں کی براہ نبیں دورون كالدوماص كري راكرم يشءوش يند

او والنے موقع بالحد کوک کا باسکا

ے جس سے چندی میول پی بلا شرکر ہول ہو بالدي عن أركب يك لكاف عن تف ين وال

مسیمور مر مد می در در امید ۱ مایل ۵ برای در مرابی اوس برتاب برگر د مورد مادان در تاب برگر د مورد مين كوانى كاموخ دكامي بلول ما ياجه المناوع الم كملك كار زمائل دعقيين فهن بيست بين ابتا المر فواكر كما لودم و واعبد المدين كوامري كون كه مدا ميتا كونساسية ى مركب ادركبيل كا يا ده صوط مد اسلول من . بموادرسب ، بين واد دارً وي - كي لود (بل مرز ال ماري @ بريكوم ور مدف الله المرادي ومعول إلى الادهاع ما قدا سين ال ري بداد العامليل

ع مندره زيل اينماد اين خودك مين مرمعالير

گرمی^{دن بی} دون نا دونش (۱۵ تا ناهه مین) بانی ودیگرسترد بات بیش برمشش ای کوند کم ایس ر مرصی معدد می برمورد. ادر بیک متوان کو ترجی می ، عظام رمزی وجوس باف بهرسندید. برمنون امر براب ار ما که بادرا برلام شانی در داند و برد و با بان د چین ، یمن تشکولی به سندید ، ناده نیا ده با بن -

الأكيمن عودان اده برا کرو دک محمی ادم ب اوعل المالات مروض المی انده برا زود و زواده زیراندای داند

ال عياسين ومعرفيات. على منطل د درسه الما ي درين ۱۷ انول علي هيمان د مرتبال اي المواجه ميمان ان د دوس كانورموج ديس. بن ايسيز الاسترن متن ان وه بن التيمان ولاده يومن ا الجال المرتبي على ات كاده يدم يا ده ميرشر (المامان ك كل م مناريد . بذا فردت بد ما كون كا فرودا فا فلي العدم كارتك ما يد ارسا بدولمي من

مندرج ذيل استيا وكا توازن ولكين قوازن المشات ومن بعد البيد معمد ومن الدومة كام والانام على الدوكين ومام ومركسات النان نين مرقعين ذاه الملاملية . قدوت كالني برج الحاش مكن امدان دارى (مؤومت برملانوز) المركة وواقع بالمكل عالمت بين نوعان وه مرن توستها ول ويهده بين عام أوري . مناه الحداد ما يمل د معامن العامود على أن المرسال وى عمومال ولى المواقع المرافع ا س وست كركيل ملاي . ملى ولافزلون كوسلم مست يا وبلاين . ادرس ايم بات مفهماً و ل كويس كر " بعنا د كما أو كل توا أن والدين فو استان علاكر واستوان كم برام كوي " ا بم فكر : اليهدارى تدريون جيناد ووافة وريدووي الى وريزن عليال ا م) معتمد المسينة كرامية كول كذهن مع صبات كانت القودان الأكري - احدان برطن فرق اداء كم الكلامين لمراديد عراجى و في جمع كان كارى برخايس بنج المريسية على والراب فع وبالمراد بعيسي مرا في وه معالية المراد والمراد والمراد و والمعالية المراد و والما المراد و المرد و ا

علامی اولی شوکر کو د کھ کر محرے افسولین لکانے

بات يساوراك اور بالبهدان كاراه تك را براء

ے۔آگر آپ بھرباتوں کا دمیان رحمی او ہالیہو کے · فانداس سے مدیم شد یا تک رکم دی ادر واکثر عرون تن دو باتا ہے۔ ورکی واللهدى كال فتال الد آپ فیر مرددی کمالے سے ہے کے عد ال- إل إدر تمي كركارة فذا لين ك عدواي ے دلا کری ای اخلال ہے کو اگرے کے کی اس سے جانا ہے۔ کی ایکنا مک مت من الدآب كالما شركه مال ب الداملل د ا ے پیل بروش الدو تن کم کلا لے کا کوش د کرا۔ بانے جمایات کا کی فداد ل سے کر وفر کا 1 كان وين لا فركر ك ما عديم التاد كريا-الرين استبل كر ف دانون كورات موع على آب على الى يون آب ي بالبور على يدد ب كر كرك كرف عن عرف اى بالنبويوسكا بدر جوافرو كويس استمال كرف ك الح كي مناب خذا ولي باستد ويكف على ي این اسی دات ک دفت بالنبد کامنا راده روش بسد ساده ب بالنبدی وی ماست به قرائ ی مورت دیگراد دو ی کرے ک واع گراک میں آتا کا ہم اسکام مثال ہے ہے کے لئے سمی مریسوں فدائ لي اوك و خداك ، إله ل دية إلى درا كايك فادي _ كوكوكن كايك بنول عل كلاب در بالبدے نیٹ ہے ایادہ کماکر اپنے آپ کو اس کے استعال بیں کوئی عام و شی اگر فری میں ميبت عروال لية ير

ا بهن و يركى مال ك الل استال دينا ب المندي كر دياده ى كمالي يهاك ورسط ب الركم كرسه إبر مون وافي بيب يم كل كادايا المولين سے او لے والے بالنبو عرول بابتا ہے ، فتال رحمی جس بر توكر ب مرض بالنبد ك اريمن ك يو يك فقر أست برب كر باكل الدار يحت على الدار عن المعن المريد درن بدا باب -ورائی بندیاں کا بھی جاتی ہے۔ کل مریش وہ

BALANCED DIET, HEALTHY LIFE

كو كول ميني في يعشد الهيد إلى ريمي باي-

كرت - دوس يع إلى كر الحلوس المحل إلى منول

عدان كاكروويو مكاب اس ب شديد بالعبدكا

Page 23

غذای لیکجرز به

C-LANCED DREI; HEALINY LUI

First Dicteare Centre

Dr. Sultan Mahmood

9.5.1990

کچیکریم می کادبر نظامت تعین کرایا تی آنا ۔ این ندیماری میزا کر و صعر بر تسمیر جوطیوں کا خروطیزی کیوجم کو فراون Rainia کی کمکی تا تواناتی بچارتی میزام میرکد گرم انکت این ماسکن امیرکال بلا نے میں مند دیشتا ہیں۔ لدہ ہم ندین چیون کو کیونان باروں ایک فوز در سے گیم تی ہے اور جان جائے ہیں۔

ا قسماً کی دروندادن کا دانشا کی بان ۵ کالا ناداد ۵ برنامته در باطرکادلوکی مودن در اشدای می میگرداد و شاوه شد ۵ جیک درو کا گیمیده شکریا گلاسته را مسلط - خراخ ماداد خذای کو دروز سفواندنگریمین

ميليسك كارلو با نشما مسعة : يبيني ويكدية الن تدين روزكون الدر الديمانة اللكة بين - وام لك مسق اللفاء في دول: وابل دالي تولية تعذاع والله الاوليمان

مهر در دو مقدم مقدم به توانسده معدد و معدد معدد معدد و المعدد و المعدد و المعدد و المعدد و المعدد و المعدد و ا معدد و معرد معدد و معدد و المعدد و المعدد المعدد و ال

First Dietcare Centre
Under the Guidance of American Dietelic Association (ADA), USA

3 ۔ دینہوں) مشکلینے جاتے ہیں۔ 4۔ دلاک زیادہ متراکما شدیعہ فوقت کا میں میری جس سے دواج ہے ، نوازی جانہ افراک سک میڈیم (فیریدما مدہ میم میں کلم فین یا تھ ۔ 5 ۔ دالک بیری فیٹنگ میکل فلالک مائی بست ہے یا تھا جا باڈا فا میلی دسڑا ہے کہا تہ وش ہے۔

تی دانگهٔ پیرستانی که طول که امنی سنگ تب به نابید بایدا دا میکسد در ارای ترب بهت رش بید: آ . مینگانه ای تیما این کا با تروند به مواقه بین را ما امتری قراید بین میماند و پریدی اوال میموانیا ز اور کولیوا والکه در در یک دار داد این بین میرست نوبی در برای این اسکاد بین سنده کم میشون هیس بید امیر ای د او ده در پرد دار داد این بین میرسودانی بور میرکد در فرد ار دند او در کشاراند امنان این ایس

علی بھ میز میدنیات کی میں جہ میں اور جونظ دائیت اور خواب کے واقات بھی ماہ اصفاء کی ؟ ** اور میں ای این اور در سائل کاما ما کام حالات کا دلیف و کوار پر کافروار اور اوالی معرفیات سے معرفیات سے معرفی معرفیات سے معرفیات سے معرفیات سے معرفیات میں اور دوران میں اور اوران میں معرفیات میں میں معرفیات میں معرفیات میں معرفیات میں میں معرفیات میں معرفیات میں میں میں میں معرفیات میں میں معرفیات میں معرفیات میں میں میں معرفیات میں میں معرفیات میں میں میں میں میں میں میں میں م

هی دیوفوم دوسیس، دوت آیرین و ان آسان ایرین و شد. محرفی میروند دوسی و اس شده کرد آن برینوے به شامین زادیندکی ۳۵۰ داد محرام متدا و داد رومنا میرود کار میروند

حل بلا معراده و المسلم المدوا على بلومير الديث و المسترود المديرة المراد المراد المراد المديدة المديد

FIRST DIETCARE CENTRE:

تشروبات

مثروات ان الثياء كركما جاتا ہے جو ين ك كام كل على الد جسم ل كر الدي فرحت محرم كرا ے علی مل عل مرج معمدات مدی نل عل -

(1) بلت ، بات كى ميداوار ممك كا ، بكر وكل ، وكن ، باين اور بعدمان عي مام به . ملے مک می بلے مب ے زاں طیل مع مرب ے بلے کے بعد کے بدل کر ماک ياتے ك فدر اسمال كا جاتا ہے وكت ك لاك بائے ك في عن من من كر بيل ب سوا ما تر من ب محل كى فيل كو في الله كور برا والب قد و بزيارة كل ب على ك ين اكر الحدة ير ميا والله عن من من الله عن الله عن الله والله عن الله سرطاع اللي الله على حك الل على THEIN الله وله يونا ب يو الل ويو كروماني اور فرک اصلب بران ہے - ملے کے اواو می .

(1) تختين 14.8 = في مد _

(2) مين 15 = في مد

عُلَيْ الْمِيرِ من 2.6 = في مد

ع) سياولوز 22 = في مد

ى فىكسىنىل 9.7 = فى مد

6) ناتان ادے 20 = أن مد

7) معدلی ادے 5.4 = فی مد

مده واست يس حمن كي مقدار زياد برن ب أجكر فواب واست من فين كي مقدار زياد من ہے او علی اور بین میدا کرنے ہے بلے کا اور محلت اوکوں م محلت برتا ہے زار و لوگ ے محل مد كرنے لير اصاب كو فوك رہے كے الد اعدال كرتے بى جكر الا مسلسل عمال السهيدا كرمكا ب عامة ك من كو بت زاره الله ب على عن كل بعدر بلد جال لي الد ايمال اثرات ك حال بروال ب الدا يلك كيدان كا بحري طرق ي ب كري في كا يلك إلى من والكر موا يوا يان اور عد والكر بعد محل ك التكديا مائ - سريات كو اكر ليول من مائد استعال ميا جائے تو يائم بوماني ہے .

الل :- كان ك ي يط بحد بات بن مراك برك سود كرا باتا ب كان م كني ك يقرار زاد عل ب احد ماد يكل بيا ماه ب اد اكر ماي تسيد يا بلل ك معيث كراس ي والرام كارو = 3 كرام ليات = الرام وكنا أن = 80 وارك إلا باكا بكلا على على الحل مصل بيد صد كابت زاه عدرى على كا ماد بث الا مانا ب الد والربائر ي المنذاكر ك احدال ي مانا ب كن حرك احداب ب بن

(3) تمود :- الك يد ميد ، يراتل ، برازمرب العداء والى الرود يم يحت ك بال عولى علالها به إلى أولاك عد الدوك والما المع عدد المعدد رو ي ب كر قود كر مول يد يل عن واكر و عن من من من الروا ما ما ما يا ما ي ع الراء على مخير و لين الد إلك توثيوار عل عال الل - في المداب الوتوك والب أو

٩) عُولًا والر :- يوما إلى به على عما محدثك البيلة الما يايات لي علي على المول و عراع الد الد وجوات على عدد على الدور عد الك والد الما يميانا عبد على المن افع ك فل كويمانى ب الله وك سفال كوكمان ك مان ي ي ، المك سواوال للا مین لب و تم و مروا وقرو کے باول سے دستیا ہے۔

كادلولوا من منبومسرفيد بركزنين - مبكه نشام تدادد ايندارغذ امين توجار كالزائر الملا (١٥٥) يول والعين - على البتم يميلوا والدي ومنوى مراكيت يولا وتم يد ما يدوره را بيسر بريام نيو يا بن رورش يونس مين زوده ادا روالا في عن حزل بن فرا ليكليدا ميا ز با مك أرع ك جائد في ما وه وارس والحراب من الداب في فويون الوائل في ورك كا بركد لدك مقدال : صال بدبان كياك بط ال توواود كرليس وهم ايابل ل كرمبرتر بن . و آدهيد اد بليد و افراية ب المرك ابز داله استون من ت ل موار نه به ١٠٠٠ ان مريخال وله يه الموقد بين في طور الا مدال اجراد سيدا كزال اير تريس ادو والمتون سے استار و م في رعنے إلى مع الد جوز أبي الكر كا دور المدر كرت وابق الل أواج ام ا يكوهرا دون كي كنت ملكي كورز بدال كرس ملك -لين جنة طرف كرف دنس أبق س لها ميل ير اكد ولا ال ماديون وع معمور و الموريد المروريد المروي المرويكي معدين المرويكي

مجر دليب خنائن

اب اب الدون كالمنت الرج مية كروكم فوا كودا الابها بدوا وي الديك المنافيال وال رزاد الإهراما فذا إرجاد في فروع برويا بوتا عا ﴿ وَ وَمِينَ * وَهُ لِي وَمِكِ البِدُرُ الْكِافِرِ وَلِي البِدُرُ لِي البِدُرُ الْكِنْ الْمِنْ البِي البِدُرُ لِي البِدُرُ لِي البِدُرُ لِي البِيرُ لِي البِدُرُ لِي البِيرُ لِي البِيرُ لِي البِيرُ لِي البِدُرُ لِي البِيرُ لِي البِيرِ اللِيرِ اللِي البِيرُ لِي البِيرُ لِي البِيرِ اللِي البِيرُ لِي البِيرُ لِي البِيرُ لِي البِيرُ لِي البِيرُ لِي البِيرُ لِي البِيرِ اللِي البِيرُ لِي البِيرِ الْمِنْ البِيرِ الْمِنْ الْمِنْ الْمِنْ الْمِنْ الْمِنْ الْمِنْ الْمِنْ الْمِنْ اللِي الْمِنْ لِي الْمِنْ الْمِنْ الْمِنْ الْمِنْ الْمِنْ الْمِنْ الْمِنْ الْمِنْ اللّهِ الْمِنْ اللّهِ الْمِنْ اللّهِ الْمِنْ اللّهِ الْمِنْ الْمِنْ اللّهِ الْمِنْ اللّهِ الْمِنْ اللّهِ اللّهِ الْمِنْ اللّهِ اللّهِ اللّهِ اللّهِ اللّهِ اللّهِ اللّهِ اللّهِ اللّهِ اللْمِنْ اللّهِ الللّهِ اللّهِ اللّهِ اللّهِ اللّهِ اللْمِنْ اللّهِ اللْمِنْ اللّهِ اللّهِ اللّهِ ال 8, JC , 766 By De 1794 1 615 297 ٢٦٪ ييناولايك باليدة (ايك ينون المعالى ميزو) عليمي ي نان ود غينان اور مندولي كر " بيران فذا " معم كركنا وا يري ا

الله إلى الدائد غذاول على يعن الفريع العربي العربي العربي المرات تيواد منووج بل من العر ون من بتر ما رو منداوں کے اور عدد دست میں ؟

١ . به أمكيالي لري جز يدم أبكر مونا كره ي جع 2 . يداب كاخواكت كاايك الم وهريد

يه الك البنديده غذا مع و الله جود محدا نت داسيكوري يع

به عمد اليك مرا ديم يزاد بنهل راسمة. به

.. به امکسالی، ادرموتول فیوعی لملا آریع ير د ما بلس الدوم ماس كود عوت الى دوي من علويد ورالا دائيون.

أفرتر اسب أرج ، ودرست قرار و ، ٤ ، يا . ١٤ تو امه مارك ويرسترى بن كر ا مرا خفرا درج باز رع سن اسباد دا منتها ما المنتا الدروة و الوجود بارم ولى جاری سے

Food Exchanges تالايلم ذالة كش مي كامارت ين مدوديل ، لين من مرابر بي



FIRST DIETCARE CENTRE

(غذائي معلومات برائے فيلي فريشنز)

Vo	l.	3	N	٥.	7

July 1999

Page 27

ALANCEO DIET, KEALTHY LE 28,05 1999

First Dicteare Centre

عجت ادر بهاری غذا

Proteins

ا عادات مردو بنان با ف ادالیت تباق الدس سارسه بداتل باد. یمن میرس ایس دروده تراوز و تویات سه سه سه رسد این . فعیات ایتیاب ناسوا فی Dranie و میراد ربية عامير رومن وتيجن عدده دن المطرومن بيرمان حرسابيد مهم مسابين و راكب معلامت ه می تامید در به با در اکنی ان کوهندهٔ می مرجیدی به جب می اجزاد کین اطاعت شقیص تذمی کا سدده ۱۰ راکنیق ان کوهندهٔ می مراهدی سنده می اجزاد کین اطاعت اکسیدهٔ و میں گفتیم کو دخل براما افزاریش زانشوں میں گوٹ بودر کے مکن میشت حسین جوم رہے جب کوا دخل می مرجم مهمیة حسین ۱ انتوں میں گوٹ بودر مرحم کیور براحاکنو اليارد ال شكلول بين بنم ليقديس اوراج حصر كام مرا كام في بين المستاد الما والما المراج المراج المراجة المراجة ا

١. حروري ا ما الواليدد ر . باجم ين وترمود بري بين ادراة ودعود سنة بن إن الحط داکن کا دراید او مارد شوری ایس را ن کی تنبا در کیل بعدای ای

Metrionine Alonine, Tryptoplian, Ilyroane, value Itolucine.

Michiline Loveine, Phonylalinine, Lyaine, Historine

2 . غِرِطُرود محاله المواليودُّر : يوسِم يروؤه مود يفية داوز ايس- للوا فروك ين نما نے فودی بیں ۔ البتہ جہ کے انوال یں یہ دلیہ ہی مزدی خیں چیے کہ اورانا کرو ہے ۔ ان ک لشاد میڈروسول یک مک بھل ہیں۔

ا ما مُنراكِيلًا لِدُلُ A.A. Pool عزدیماد. دو دوری امافته البرونو سیم کافتود جی جوزندکه او و ن می لول بناگر گرچش میں وصلت میں - آدو جان جیان ازادگی فزورت ہو گاستان عبر کرکا م آئٹر دھت ہیں - امافتو اليدور كان بول يكاروكي بيترين شائ كاليكنين فريد بداورة وبداريم الملاد المراد ك غذا يُولَى يَن دادرم كوسَسَ و كريم كرك كل الكيد الفوص غذا جرهما الجفار كيد وكلين -وتذربية براها لمنواله والإلى بناسة كريك بيين موزج ايل سحيات ووزادة كارخ كافزورت بيش الله يع مديد أمكر الرمي فاكد يد جوكرام اوال عومت مندا فراد الريع ميًّا ولما ألى يداد

ערוניקנבי	Suifef	پیل امامید به
30-50	20-20	4. 6,46.000
60	40	واين زدرما لدرع تكرك
70	. 40	
60-70	40 1	. فاحن ز زیره منال)
80 - 100 . 50	45	1 - 2/
60	As a second	مرای مرک واشن
de la		2/ 6
15年16日本東		درائع،

ان فاندان ين الحياث كالدو واليانين - الطيال والا تاك عیوان زوانی میں میٹ مل ہیں ، تیم تسمیم فوشت بنیزل لیل؛ دورہ اور اس سے بن اس اندا ارسىددى حيدان غذايس - ساناك دواغ اناغ كالدى مسترليون موايول ادر

دداد ودكرين اعدات اكرمودت مع مروى من زايدك لى واش ادكى فى حِفنا لُدِّة بَين - نيكن الران كو كا في ذا بدِمتَوَار بن كما بيا والتي توبيرية ، ب تخرد ول مح اس مكا لمكس ادا كرسة برات بد كيوكد معات كواف بيوث ادراستول يز ديرت (الوال ون) ١٠٠٠ كالبر فالتوكو امو منيا أور ليوديا بن كر فرر عدى بسيته عي فينا بن جيال به بدبها ب Di: Sultan Malmond مين فازه ميوت يس ولك تعيات والماكواليلام العجب مين ابن اصل فكل من وفيره سوں ہے یا ہوت میں اپنا درجہ ملید کریں ہے کہ جو البُدس کوٹاگوں ۔ مال کا بہنے میں بھ وادياراد خذاون ك ديكر (الكردة) حبم مي جل كر وارت مهيا كردة بي فدون ميره واله اداكر بهم باليدي من سها اله الخذايش الدارو والرفالة أما و میں جو ہو ہو اور ہم ہیدی ما مندہ اوم عدد میں عدد سور اور موجو ما موادہ کا میں ہے۔ اگر من ال کوئن ، علاما اوالا کہ مورت میں عدد روح کا حدد کر دیا حوں کو الدین مروت میں کردوں ہو میں ہونا وام و فائس کی دیا ہے جھے کا حدد کر کردیا حوں کو الین اعروت میں کردوں ہونا وام و فائم و فائس کی دیا ہے۔

المجدِّ مسؤدير مندفذا دل مين لوما بث كى مقدار بنا ل في نترجي مسبب بير

لحالي ت محاوزن غذا وزن کرمیاب سے بزمثار 40 125 گرام خالمن گوشت 🕈 125 وام رفاع سيد الأشت 190 کرام کاره لول تزام وبدب لهبى ورم مرفی دار وم بنیر (مکال صورور) 40 20 צון א ربيركېدن وام ابناس رزوده مواندای インメン パルル

على ادارة عمت كه توميز كاسه بن به زن لا ذكر ين و زار ايك حرام لي ت ا عموظرام صمان وزن كوصاب مدن سل بين عالين وان من سع ٥٠ في عد حيوال اور ع فاحد مناتا ألى ليميات ميونا مزورى يله . لين الحركن مرد كاوز ل ١٠ كواوام ميو تروس ك ودا دول من عدد ارام ميوان أدر عه حرام ننات لعنوت مول عامليل . يا و ريع بهوي مردولات الفاكر عواصل بايد مدول بي دي على هين -

 عبر كم بيخ بها نا - (ن كو مركت بي دا كارمسبم بي والبذب نا على عبد مرك بيئ بها كالإبراد)
 مبرك بيئوم ترن ادر كارمون بيك بي مود دينا . مؤلل كند ادر الدفانا كا بيئون المائل ا لا ﴿ يَظِينُهُو رَبُّ نَا - سَلَمَا حَبُولُ ﴾ منت كي ندرول فع في اور وزن م مينا 4 . وذا عى نام مى مد دين . ان عدد ديس من مين يي 5 . احدى ب نايا كو بنا ما اور اح مون - مثلا شريبلونين موفرادر سيدس ايم كرواراوا رايد نام المهام ع فامرے مبتانا - بما درہ حبہ میں ہزاروں فامرے کا اس اوا 3 میں۔
 حبہ میں ویورماد روس واب نام کوچا نا - مشا وان کرچرد میں اوا کہ عزار میں اوا کہ میں ہوا۔ ترتیمار رهبهم به نیراند.

First Dietcare Centre American Award ABI Laureate

د مناس البزور البركرسي بن مرتد جين زطاده الماغ يدم واق من و زه دن رهيد مي نعيات كو اادت الم جما نز ميل بن يدواه سيتا رادد كديد در من بيرس كادروك م مسؤر سما حا ثانيا . فروك م ي كان كانس سناسب مقدار عي عرودي بط - و الديم بيا ديون الم بين في بنا . لحيات بن ال مادبر مذاذ ن كه فرد جاردد دوراس في كرم بر . تدين

امن لا کارگزاد تعیات کم عذا بین ایک قامل بتناسب میت تؤد عاب . میران خمیات کا بمیت بیمین " نوجان اور 25 میرس تشک خ تُشْتَحُلُ المَدَدُودُهُ فِي إِنْكُ وَالْمُنَادُونَ بِينَ بِي رَبِيرُوا وَالْكِبِورِ شَا ثَا لَا كُوبَاتَ

میتری میت میال بین . و کرکرسستن بن میزگ بین . پیری میت میال بین . و فرکرسستن با میزین اما الدیل بین - ایک دبسیدی و ادان بیروال کے ما کا یا دوروئی میاره دورد کرماس کرنی توآن آبا آورتی بات بینا تی میں میں محصیم محاصل میمطردات ہے۔ یا تی جوان کستانا تا ہے مرت نشسیاتی شسل ہے ۔

لَجَنَوْاتُ كُو كُنَّ فِي مِنْ وَلَوْ عُمَان ، كِونَ وَ وَالزن يا عامله ما و ل ويؤمَّ يط . ستة قدم ما دين ، سوروا بن . مومى لا فرى و اروار بيارموة و نقام النيمان من كوبيل والأن كي كل بنيند الإجارة وان ويزه . بإن فرك لاك م في اس الاستار بر قيل

צפנמ

ي الله الما الله عل الذا كا جاتا ب على يوفين ، كالماينيوش ، حايي الد لكيت كابت اچها عاب بوتا مر دورد على لوا اود وامن كى كم متدار على بوتا ب - المال سم ك متلخ ي حوال سم ي ندال اجاء زاد بية ي - البد حوال سم ي المال سم ے ستانے یں لیوس (LACTOSE) کم بوء ہے - سد بچل کی برش کا قرایک فرید کل ے کر بوائل کی فیونا می می اتنا ی کدام ہے ایک بال خش کو تریا میں یا ورد مدان ما مائ بن افاص کے سدے می تیزایت پدا مرآ رئ ب انسی سد مد بائم نمی برد . ور ہے کا ب ے ہمری وقت و کاؤں کا دمین وقد ہے . .

ملاء كا 87% صديان ب من على يدنيز وكمايديش و فك الد مايمن كك الم ت الله الم الله الم الله CASEINE من بي الله الميد الم من الم من كي إلى الله المراس كي إلى الله المراس كي إلى باتی ہے ، ورد ک چکان ایک نامی قم کی بران ہے جس میں بوارک البد اور کیروک البد ان بلت الله عام نان على و جكل الله ممال به - وود على ليوس كر طل ب وكر اجراء م ، وج ميم ، موا ، ميكره كورن والريم ، جبا - عد ، إسوري الد كدمك إلة مل ال - ير فرع يك والمن يو هم يك يك فرها يك ودد يم طع يك - اى فرع يلتم ك يت یک انتظام مواسلة نصد ے کی اور دوا می فی مل - سد ے بنیر کیلئم کی فروت بیل می استال ب استان کا معدی علی معددی با باتا ب لها بست م معددی با باتا ب- ایش ک معلی اس مدار مصرب ج مان بدا -

ملاحہ کے ابرائے ترکسی

(1) المن كا ودو : - ياك عمل ودا إلى البد ال الله عمد عمد عدد كا عن بدن - الذا کے جرمے مک مرف کی اور نے والے نجل کر بذکن کی کے بیلیا KWASHIOR

(2) گئے کا دورہ :- اس سعد عل محل برائن ک اور چکال کی کی برائ ہے اور اس عل پائ مراند فلات کی عوا می م بمان ب ای ای سد کو شر واد میں سے ان ماب میں ين كيا جاتا البت يمان ك ف الحارد ب - ال الل كريدا جائ ود تب ول كا علو براب

مول ایک معبود اور قراده استمال موقد والى سرى ب-مول أيك مادوستى ادرا مانى في وال فلاع اس ير موجدودال فذائى فاصت كاذكراس طرح كدول كالبية سيندية مرووت بين دائدادرفرائد كالاعدروى كدول فياده بمترول بياكتان على جومزيال بنداد مرقوب بيران على مول مرقوس ب برادول سال معولی وام دخواص کے دسر خوان کی د منت ہے۔

مولی کوکشت مجمل عن ذال کی ایاتے میں اور ماول کے ماته كمات إلى- دو بهردات كمات يسمول لمازماد چتار وفيره كوكاث كريليث على ما كرد كمة إلى اود كما في سكرما تعاشون كرت إلى م لكوتدرت فوالرفليالي اجراء عاوادا باس یس پروٹین چکانی نشاستدوار اجراء کے علادہ چا قاسلورس می ہے۔ فراد کان متدارمی شال بے۔ ماعن اب جس سے الا بال -- بياب آدر -- اس لي بدن كاعميرك اسد مادون كو فادن كرن ب- يام بكارويان بيد يوك لكان بدجر ادر گردول كونشلات سے باك كرتى ہے۔ بدل كى اليول كو فوب ماف كرتى ہے ۔ يكي مول تدر عدر المع على كامالن جار المعم مو بانا بادر والديمي زياده ماسل موت ين مول كشت ادر يكنال كوالى تزى كابد عمادادوات طريق عامم كرل برمول چره كردك كوماك ادر فوامورت كرنى بيدي قان ادراستاه عن بد مدمنید ب-درم مکردرم رم فارش وم کوددر کر ل ب-مول کارس يد كمراب المرح ماف كرائ جي لرح لين إدوات اساء ے قامد مواد کو فادع کر فی میں۔ امر سے وجد مرض پرمول بت جلدار کرتی ہے۔ مولی اور اس کا تک کرده ومثاندی پاتری کوو ور فادن كرلے كى ملاحت دكماے۔

یانی کمانی میں می فاطرخواہ فائدہ کرتی ہے۔مناسب مقدارادرموم شرمول كاستبال مدريد بالافراك مامل موح ا ادرجم کوان وجده مول کامراش سے بعال ماسکا ہے۔

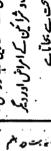
(3) بھیس کا الله :- اس مى بدفى الد چكل بت زايد بعل ب الله ، بدل بدم بدم يدا ب ال عد عليه كا علم رها ب كول كرو الله إلى قاكر وما ملك

(4) بكرى كا وود :- ال يم بكرك اليد مود براب ير ال يم ايك صوى بك إ وكاسيات ال على يوكن لو كرم بعاد على يده على الله والمعالب - كند على لو MALTA = = > W 1 = of & E + 12 of I - 2 - 2 - 2 - 2 - ج المراج الحرو برا ب

(5) او تن کا سد :- س س ملائم او علات زار با دائے اللہ استعدے مرفی

(6) گدمی کا ددد :- ال یم عر زاد بمل به ام چکان ودی کم بیل ب الله على و کند مریسول کے اے اچا ہے

(7) محورث كا ودد :- - كرى ك ود جياى برا ب ايد ناد ي يدل مك ي اے T.B کے مرض کی زاں اسمال کیا ہا تا.





(غذائیمعلومات برایے فیملی فز

Voi. 3 No. 8

August 1999

Page 31

FIRST DIETCARE CENTRE

ین نوان بی این برین بین استان کو اندادی مین در فواری دوارش ای بارد کان (ارستوری و نود میرود) معرام بینند از برج موادم بی فران بی رسی کل درست دیگر دو در طرفه دارد از مرسعه ولم ديني . المرحمك الحال كالبله علام لا ما يواسط في يديول طوار له المؤول له مرا ريني حصر من الدم وليش والرقوم في كوتهم بعفار يوب بمنطقين بوطوار و فرات ع الحييكوري منية هديه مل الما الما فري . البر كي براي المري موريد عليه بيس بدال فرائن در د عدد د د د المان بن ميد ورد المان كارب ليمن . : مددانم فردى ت ليموكرم دون عياب يديين بينود يد جوي والميلية . موادم عليمه امرولين مدر ترام ميكنانان كووري عدر اركيلا أد باسبوري ووه بليريم تعزاز ايت وارج كافيتكون باؤ ماه به ليان بسم المثيط والمريق من بهو يوايد وكوزي بسا ايستمال بن نقب بعد ع. لم هوا في ١٠ بدوده دي وليك بعذار ومن أوارد بدق في معذا داد يل أرسي فأن به مور - دفعة وتيده بفادر لو ما مير وروت مديد الهيد من الدون في وك والعالم ويعلونك لدولتكنيوه ما شداسته ل على يكييم ولان لها ارده مي المنط وروش را والله الدار المراسات و والمراد المراد المر اليروون كو مُسَاد فالتروور ول إلى عن طارعنا فعد والأرم والملك عن عطف ٨ - جران ١٠ ع ك مدرم : أي و كرف اليدي على إسرون الداره وفاف مرزار ا والطفيل طوير الميل " ولا ورنواي " اكراع مهيتين في الأثراع الدرن الإبليون ويزه 14 ألى المرابط الله المرابط ال كونا ويطف - التركيل فيلن " حتى اميل المرابط بالمواجع إلى كيام " المسلط كم يكورنا عليط مرتبارا فالماليد والمالية والمالية المالية والمالية والمالية والمالية بع د د د د ۱ اللاندوك و مزاس مح دان مقرار بساول ارا وم اليه دونند لوه جويم من دوارساه دارك بي مديد لين بها دو در

i÷. 27.06.44

Dr. Sultan Mahmood

First Dictcare Centre

عاوبيك نشي يوف واكتان ٥١٦

محت ادر ہیا رہا من عُنْدُ اتّی احسّیا کھ

كيل سائم برمن بين يمه 2 صالحه كا موان وسيح بزليد البذا بما ين كه دائدة " يرعل ٤ كرار كى غلاءً " التدكيمي الكيداشت برندودا ما فايد الفاء مشاكاوي سواركان وي برزاد المناجلة كابت وعادات فريد ، في منذ أيلى مفذا كو اجوال لون المراسلة بن كليدن الميت ، كال بط ا بن الله م أن موف برا فهار فالكرون وعمت ادرميل فالديم كال عدادري است وي

عموى طرز زندكى كافتلف عواسل ماكينسيات

بم مضام فراد دندگ مِن تویدً 1 ما فعلف اودار یا دامل سن بر رشه بین . ان کیفیات مین مع إلى نذال مرر على وسام و من الله الله وسقرة ميان كما ما ي عد

هموهی : عام دادورس ایرواین وزاین در ایروزاین دلاده استول کرع ونیوریز من دولان ٧ خرج زيده وسل ل وع والسيدان عدم ما في قار عن وخر مفرر مكيّا فيان الروفاس ك له

ا ، الام عمل ، روزار و مكر دوره و مداور كونت رين لافدورد د اناع دال فذايي ابل ابسروليز کیں کیار مبلسا ادارہ مٹران پادائش کے انتظام ہوئی کی اسٹیولو ہوئی۔ کیں کیار مبلسا ادارہ اور کا عدادہ مؤدائش کی اور انتظام کی بھی میں اور کی کہنڈا پر انک کا کی وائی اور کی انتظام ادر کو ایک واقع کی انتظام کی اور کی میں میں میں کی کہذہ ادر انتہا کی کئی اور انتظام کی کئی اور انتظام کی اور اسٹیال تھارت ہو جیف سے انتظام کا کا کا ساتھ ہے جیسے الکی واقع کی جی سے ا

م - ایام مشروارگی ، درمه بروش مکیشه ، وای ایل به به به یکی ادری ملاوه مزوات کاستول م و در ایام مشروارگی ، درمه برخی مکیشه ، وای ایل ما و تا این هادگیزید به بخناج می داددگین اعمل ادرمین مد دوی می می ایم این می می با مای به در با بی می می می بردند و درمی می دوارد

First Dietcare (

Under the Guidance of American Dietelic Association (ADA), USA American Award ABI Laureate

الداسل مراكم فرقى د كرسة والدن سه ستام كادون ك تكب اور شرائيس :- كونين دل كى دمزموں كى راار لاله فاربوشك يرب بیما؟ اور بلای پیری اشافہ کرتا ہے۔ یہ مل کی خرالوں عی محرث کا وحوال عین علماک میمیال ایزا کار کوین اور چنال کو جا اے ہو ملا عب ا عب بد مرجانے ہے تا ہو؟ كارى مولو لوكساكم كالمجور موما سعت كاركل كيهالي ايزاكا كايين ے۔ حل تھب مگرت اوٹول کے لیے مگرت در سے والول کے . ہو گا ہے ہو مجینیاں عل جاکر جم جا گا ہے۔ کو نین عل ایدا لا برا مقاسلے میں ارادہ جان لیوا ہو کا ہے۔ ے او اوکال کو اپنا عادی الفاق ہے اور میٹول عل کی کر دو سرے

اصنا یا الحدوم اصالی ظام کر قواب کری ہے اور کارین (م) چینےے :- بینوں یں "میا" ام تے جولے ہوئے مواوکسائڈ طان کے من طیرا کی اس استداد کوئم کریا ہے ہو دومی اوسے ہیں او پیٹراب کے مالات میں کہنے والے مال مواد کو صاف کرتے دیے ہیں کین سکرٹ کا وحوال ان دول کو جم من اومي بن مالي ب-راد راد مح کردا ہے جس سے بمیزاں میں یہ صول مواد جم ما ؟ . كول اوركيسي؟

ے اور پیروں میں ہر طرح کی ہموت اور جاری سے اوق موح من اور طن د سرت کے دور می اس اور او اے دد کے اسکان دارہ دویاتے ہیں۔ اس حس اس سے علوال دیا عی کوئی می اثبان عادیاں اور مادنات مے فعرات کا جمم سے بن مالمات سے مورکندہ ہے ان عی مرفان پیدا کردہ بات مجہزوں عی مرفان پیدا اور کا امان اورا ہے۔

الثانہ اللہ سکرٹ کے ومومی میں جو "آو" ہوا ہے اس میں مرطان بدا کسل والا مواد او آ ہے او فون عی شال او کر وشاب وقی وار عرف کی مورد ی بدا مار جرب ایم اور مورد و مری او مل عرب اراق ب من عدار عد معال مرا مل مرا مرا کر مار کرا مار کرا مرا کا بر مان ما کا بر مان کا بر ما یں محت کے کے برمل تشان ور ہے اکیل کہ تبار لوش اسنا مرطان کا شارہ وسطے ہیں۔

اسکرے دفی محت سے کے معرب " بین تنبیبات ہے ہم سب امی طرح واللہ ہیں۔ اس لحرح کی درسیات شکرلیل کی ڈوول پر بچپی راتی ہیں' الله حرت کی بات ہے کہ ان تسبل کے الاد لوگ حکرت کیل فردتے اور یے بین؟آفر ده سكرت لوفى يرك كيال فيس كمدية؟ لوكول سه قبل نظر یہ بات اور می المان تب فیز ہے کہ الر تحرث ننائی کیدل جائی بین اور بازار من اردفت کیدل ہوتی ہیں؟ اور اتام والا على الن پر پابندى كيول میں ماکد کی ماتی ہے؟

ماما مير اليروي ميں كزار مكا۔ حرب وق لايت لاإن سيب اس سے مل اور ملل خاص طور ير مثاثر ورج ميں-علو ہے جس سے اقبال مت كرمسلل القباق كا نيا فيال (١) في الله الله الله المرت وال ك اكرت عرف ك بالميدوكانا فتنست

چاک بو سےوالے بالدبنو کی کی ملامت بر تمروی

ل ندائے لیں نوک و دہاک بہا ہول، سے ہیں۔

اور بالديوس نيت بوسة لهاده كماكراسية ليك

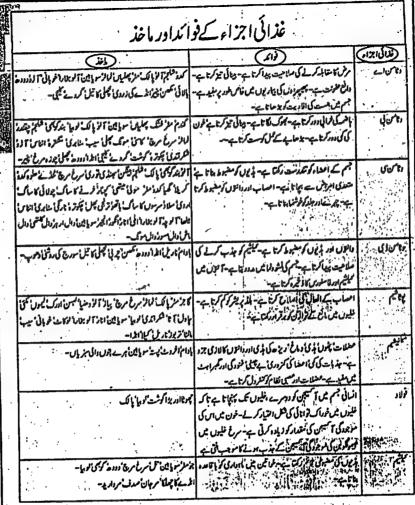
وبست بس والل لين بي كارد خلوا لين كـ 15 مر

بعاب ك شور عده مال بالناملس دكماي شور

النف كااتفاد كريد بالنبد كيلع ايد ورين لي

وسلاش ادر ایک کب مدده . آده ممند

بالدبد باركدب ومندجه بالظاه إراس



Chief Edior, Dr. Suttan Mahmood (PhD Nutrition Potand, Post-Doc Denmark & USA) published monthly FDC Bulletin from First Dictare Center at Heathram, 30-Main Road, Samanabed, P. O. Box 4000, Lehner 54500. Tel. 042748.8494, 759-3003 & 0042.758.0513. Email: <u>umfact Procond Loom</u> Published regularly on Erst Monday of every month since of June 1997. The objective of this bulletin is a volunteer supply of handy scientific information to family physicians and relevant medical crites of Potissian for the sake of updating their stills in diet and nutrition as an aid in treating the problems of general public so that, not only the side efficies of the medicines may be maintained but also making prescriptions more

desin are not alternative of motical advice

متحرث نوخی ممل طرح تزک کی جائے؟

مرت وفی ہے پیدا ہولے والے فغرات مرت وفی بڑک مر سے مع ہوباتے ہیں۔ اس عمن عمد اس سے کی ان فین پڑاکر کہ سے می فول دے تک محرت وفی کا ہے۔ یہ والی مخترت ہے کہ برقبس کو می شرک مورت عمد ایک ون موا شود ہے، حین شکرت وفی کے میں وقت سے پہلے موانا مانات قلا اور تخلیل دہ ہے الفوس بس مرت وفی کے میں

ادی مرطان عی جا ہوبائے۔

مکرت وقی فو محرک کے لیے عورت کی بھا ہو کر کئی

ہے مثل دیاج ان دی اور اطارات عی سکرت کے اشعادوں ہے

باعلی لگادی ہائے۔ وال کا لایان ایموں اور دومری بیک موادی ہ

عی سکرت چا محمول قرار دے دیا جائے۔ عورت پاکستان لے بیک

مقالت ہے سکرت وقی کو معرف قرار دے دیا ہے آام ان قمام

مقالت ہے سکرت کو وسکرت وال افراد کا بخت ادارہ دیادہ مرو

الدائت ہے سکر فود سکرت کو الماد کی تعدانت کو دیمن عی

الدائت موسک ہے۔ چال جہ کو کی سکرت کے فقدانت کو دیمن عی

الدائت کو سکرت وقی ترک کرنے کا ادادہ کر لی اور پر اس اور الدائت کو دیمن عی

المی مشیدہ وقی ترک کرنے کا ادادہ کر لی اور پر اس خادادہ کر فرورت

المی مشیدہ وقی ادادی کے طادہ کی دوا وقیم کی کوئی شورت

ا مالمه خواتین ایداری نیست

مرف یے وال مال فرائی کے بے مرف دیے والی فرائی افرائی کے بی مرف دیے والی فرائی کے بی مرف دیے والی فرائی افرادی کلی جائزوں کے مقال مرف یے والے ہمائی افرادی کا ب عالم مرف دی ہمائی مرف دی ہمائی مرف دی ہمائی مرف کے اور دو ہمائی مرف کے ایک مرف کے مرف کے مرف کے مرف کے ایک مرف کے مرف مرف کے ایک مرف کے مرف مرف کے مرف کے مرف مرف کے ایک مرف کے مرف مرف کے مرف کے

ان من السائلات كى اورور آيد اليد يه كر لوك عرف وقى مرك المراح مرك مرك المراح ا

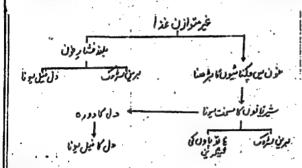


(غذائی معلومات برائے فیلی فزیشنز)

Vol. 3 No. 9

September 1999

Page 35



ولك دور ، يا شان يد عد الكاول في الكاول في الكام المنظم المعاد المعالمة الم سَدُوْرَالُهَا فَيَنَ مِلْتُ مِرْدُ خُدِينَ لُوجِدُ بِيدِ مَاكِمِهِ بِعِينَ

عرمي سرايات، ا مراق وقد، كا علان ميزش إ زوات ، باي من ودال منورور ، كا بدأ اميث Wielelin Signer ofthe Brance to be be del period le periode continte مراع عدود مادير كرد ودرار العزز الدون وترامل ع مرد مادي الدون عدل الاول ك ودالة المراد مادي المراد كالم يعيد لليون عالى عليان وأل بط المحدمة برورة والمات كل كون على الزين والم مرواكان والبركو الراول

ا يون عدور والمان كوانه والمنظمة المانية المانية المناسبة المناسبة المناسبة المناسبة المناسبة المناسبة المناسبة و وعلى منز كل على ارجون كريك سبل الدوائين المراك . وانا و المان و المان و المان و المان و المان و الم معروحيكنا ميول ين كمن إمورهكا لوله المرسفية لناق والص كوارول وولالزبرا فباست ول سقام این بر هست. پیهو در آدریخ سعود میکند آن کا متناسب: سور دکیل کلاسیون می فون که مینوال بن اداری بر مان بیر. گرف که در خود میکندس مدر میل دو دار خوار خود مدری کلوون می امیران که سیادان که سیا که مان نرواد داد گر عنوالی کولمیونو فی ۱ بردرود کارمهای مؤد با تشکیر مینون و این کیروان ارتفاق کامن خواسی که میزوان ند

ورن من كي و دوده م أودن الراه إست لان مانوت أون واسلس ادرون م ويتولك إخذ ك - كلك الروا الول كا وزن مناسبة مدين والع مو تو الله كذان اواص ولب ي في الله على سيروم فلتت اميروم فنت فرعد يدون فرم والله في ماذا الزائي علدي) وليا يارا والمامي

مرلعيون كملا مفرس بدا يات.

- معزامة فراكسيمكال وارع ١٥٥٠ تا ١٥٥٠ ين بدعان في وون و تداور عم ١٨٨٠ .. الإيما ولا ومروكية يون بيوم ل فري بعق في دروار عامور واليور ي يزمروا والمدر مرماروا مُنْهُ وار غذائيل 25 گزام معناله كماش، ليمن ميزان جل اند دغير البليال و دِرّه غذال توميريان متعد كام - 4 توم معناله سب و البيعة جو

علومان كا الا لدموجيه و كارنور يو توجه الله المادل المناس الله الدول المناس الله المسرون الله المراد الله الم

ود ن مالوي الحيل ـ ساويل والن داوي - اللال بروز اوي _

غزا أن ضاؤ

و يرك : وكذل لكود وودهاستول ري مكونات كالد فرجين ادر كريم ك يا لدون إساق لاي الى ١ فياتانى تيرام أل لي ي نيل بن على مديا بين اكتابيد و كينولد الدورة بكل برا على برا عيل « بزير له الدين المنهان ين . والل كذي بالم الم ين مرافي كالمام على مرا لل كذي المالية سے کوئٹ و معرکوٹ سے تا کو آب ہے اور جرب کو لر فرب سے مول ہیں . لى ؛ زادة بن الى عبل ميريد مراحه والدالما في والدول في برجز أرب ا دویا تون در بوان فیانیترسد دا بر دئیں . آن ین ده لوث تا میں و کمیک و دارس ندارس

יבקניתם בים בונו שיונים ביונים ا فاق : بهندولا دُنَّهُ مورو جول ما بن بيكر لك ومنه مه را يز كرين ، أو ين يود جن وروش. مرائل الديدل : جد بركر كوش BALAKCED DIET, HFALTIN UIT

First Dicteare Contr Dr. Sultan Malmood

دا الم بيكس الني يوث اكتان ٥١٥

عمث ادر بهاری بن غذائی افتیاط ال

2. ابراض ملب مودده عدر امرز دخرگادر مای ادد و من ، عض مندر بریار - د وزا در درو مشتری في كوديم ويم رسامه وخرى وفرى ورن ووزون كم مزات نوى وي . عد ارجهان اي رون دازن د دیان باشد در ایم ما توان و سال مدان بسرا ما در در این مدر زیاه مه دل ادر ער טו מינון ב מונול שונים ל רוום ליום לונים לונים מוני מבל מבל ליים יום שיני יביווטורים יינטינונם יוטי בין ביו יינטורת ל שונים יוטים ביונטולטו ל י נוביות מול הוול בל וי בים ביו בונו יוטלי ביל בי יינונים יינו ליולים

وروران أنه أيشره فام يداريون بأبروة أكاد قديمة فبرا فمفرى فيتبوزي يرول ان فرا في جميرانيا ري المناه يومان بند رجار بون كيناها عيث كدا جي كومرول (عادا) من كي إن ور المرال (١١١) من المنظم المراجي المراجي المراجي المراجي المراجية المراجية Wif to spell marker a de potre for out of the in the Land امرس دسرور الم المان ورا مرا مرا مرا مران و المان و المان المان المران و واده كرا ونام وليرول عمدين الله مع المنافي والما يكين يا والها يا

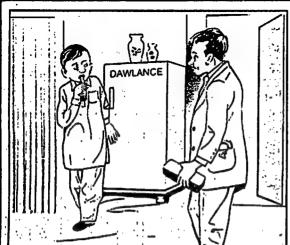
لولسيرُول : يدار مروكنال ع و ورون مدون المائة المائة التي تروين والما أن روا ليمان جراد مام على علمان بيز سدى دوره اللها كوزى و عرده يلي بري يا لم و و كادبان. ر عبد المعدد المربع من المعرك معزاز صن و سام المرادي المدين المربع المربع عبد كل الموانات المدينة 196 - 196 من المركز المربع المرادي المرادي المرادي المدين المربع المربع عبد كل الموانات والمراجع موسورة المسام كل المرادة المرادي المرادي الموادي الموادي الموادية المربع المربع المربع المربع المرادة ول و كم الله الدوران ويوزال كنولك تو باعدوه مارورن والمان المن ومويان اللي ير عادا دا ورك أره تعلق ون بن و و المالية المرار الا من ورسان ولا با מולל בנו לל אול וו או אונועול ואת ומול או מו בני לו בי בי בי ביו לו את الافترى الدين المام الم

لبرارل كانارس فاص کوپیوٹول کوئل عمیرمستہ وکرا خلا ہے فل کمکان نادست ان میکولین فاجلہ ۔ ملفہ نے ہا ، یا میکوپنیا دی فلید اقلاق شامش - بیعین آن یو میسانگ جی - خاتون اردا انو کوفیز ہا ۔ او حک بیکرس کو عمیان، واچ نم ہوری میں و مرت ہے ۔ فاصدی روفرز باتی ہاں میزوش مل کھ کو ذلا خاتیج مل بیانی جا جہ ماد جو آن کم لیار بذیب موہ تی ہے۔

This is soutoning the in a lite as district onto ے ان زلیموں روا تعین لیون مولال جرام اور می است کومودل و اس با کو دل مرا والدان يْنَا مُرْنِي الْكُتِرِمِ وَالْكُ مِنْ عِلْ عِنْ إِلَى مُولِ مِنْ مُولِي كَلَ وَكُولَ مِرْكِ الْمِن وَكُولُ اوز ب وزالها يل و عمر ، ارائل قلب - عالى ويكر بيك الدائل الماعت بال مراوري و ورود ر برستوازون فيدا كه الديدا والتدري مسعيد كر بين مادا منورين بل مسيكم مروار دواد يلي .

First Dietcare Centre

American Award ABI Laureate



ين كيداكر بول آب مرح بول كرك شرفوا يل كاللاحم بيان اول كدير اينابر وقت مكون بكريا وا اسكة ذات كى كم و هدا عرف وجاك اليا توكريول عن موعى بدأة عن قدد يكن إن واقع م ف الكولاب لوكرناى قلد بعب تك وويرى طرع لا قراور جاديد بوكيا فصوا إيلى كاكان محل تدكروا بكر على مر يكركر بين كيار

زاد محت کا مم کرے والے لوگوں کی تواک علی چکفل او کمفایملوش دار بھل آ ن لے کے موازل بول ای طرح دی محت کرنے والے لوگل کو استوی الد بھر برول زائد احدال کل چیں . فران ، کہ ہم کہ کے ہی کہ مؤازن فرداک می معدد نال فریل بمل

(1) کری اور قرت کی فراہی کے لئے کافی متدار میں کیلورز فراہم ہوں

(2) عم کی افودنا اور مرت کے کم کے لئے ضروری متدار ہورو کی موتد ہو

(3) حاممن كي مامب مقدار بهاني جلسك

(4) بانی کی مناسب متدار می

(5) الحرج کی کچہ متدار ہو

مرول می مم كو زاده وارت كي خروت برقي ب اسلة اس موم مي كوشت و الله اد خل موے زیادہ استعمال کرتے جای جبکہ حرموں میں زود بھنم اور دی وار مذا کر، ملید ہوا كنّ بي خذاكر مواذن ركين كے كئے الى بت زيان بوتا اسما يا من سالوں س بمرويا المامب ب المرح بت ي نذائ الله الى قوت كمو على م -

غذائي جارث

چايل منسست 4 ارتم مست 400 ميلورز 10 وائس --- 100 كلورز

كوشت يا مجمل مسد 2 ارش مسد 80 مماورد ووره سسسه 8 ارتن سند 160 كياويز

کی یا روخن ----- 2 اونس ----- 51 ممیلورز

يتن والى مزال --- 6 اوس ---- 94 مياورز

والي سيس 200 كيوريز

وكل سنس 4 ارثى سنة 52 كيلور

----- 2 ارثن ---- 240 کياوره

ت 1377 کیلوروومنے

وازن نزا : (BALANCED DIET)

ہارے مراول می موا ایک میے کانے کائیا رواج ہے - بعض مراول می مرت وال جارل پر می زور بروا ہے ۔ کچہ لوگ مسلسل سیزیں کوئے ہیں ، بھن کوشت کے بنیر لوالہ لکا کھا، مجھتے ہیں ۔ یہ جام چیں پیٹ تو بجریق ہی جی ان سے مکل نذائیت جسم کو کمی ل ین او بیں جم کی ایک بروک بعات اور بائی ابراء کی کی کا شار بوکر پیار بروانا ہے ہمارے کئے۔ ی بت سے امراض محل بائل اور خیرموازن فوداک کا تھے ایل -

برین مذائے اس محالے کو موازن اور مذامیت عش قرار وا ہے جس میں معدد

نل الراء عل بين

((1) كلياتينية ش : (CARBOHYDRATES)

(2) کایل: (FATS)

(3) يدني: (PROTEIN)

(VITAMINS): (公上(4)

(5) مدريات : (كاMINERALS)

(WATER) : (الله)

ر اواء جي آلگ ے مامل في كرتے بركے بكر به جلى فواک عي ع موجو يهدت إلى ليل جمي الخاصت عاد كرا كما يو - منا كمان ليدس ليل وابن مياكه والاخلال لیب ہے ۔ برق او چل کو جم میں فطیل کرتے ہیں تکم بھم کو تخت وہا ہے او جمیل اس می میا کرتا ہے اور اس محدیث می افلی ، وال ، سزال ، ان محلول کے علوہ علی اور اس سے یا اشاہ خال ہیں - اس طرح مدخین جسم کی انتی اور مشامل تنہرے کے ضمعی ہی اور به وور کوشت ، والول ، سرول على بوت إلى - جليل عم عمد توافق كو وخيره كرتى على به الماع ا بجوں و موکن و محل اور تیل دخمہ میں بان جاتی ہی معدنی شکیات مجی جمارے جم کر محت مند رکھنے ا ان ان وک و بخود ، کو مشہوط بلت ہیں ۔ ووزمو کی خوداک سے مامل بربائے ہی بیدے علم ا الريا 35% صديل ي مشتل ب - يدلل اجاء الديكر فهدى اجاء كو ايك جلر عد ورك اک مثل کرتا ہے ۔ فول کو بائع مات میں رکھتا ہے ۔ ایک مام شمل کے لئے دولا کا اور گاس مان پل ضروری ہے و پلن کی مطلب مقدار جمیں وی وار معلوں اور سیرون سے مجی مامل بول ے - اور وہائ و جیا کہ ہم جائے ہی کہ ہمیں بت کم متدار می جن لائل سن جیس دند اگ ل مم می محلف بداروں کا سب باق ہے ۔ می میں ماب مدار می تواک نے مامل

، ایک حینت ہے کہ مرف ایک جیما کا کا کانے رہے ہے جمارے جم کی تام دوائ خروات بدق نمی برمکتی - اسل یم کر بست ی بینال کر از کر کا باست - بعل اوگول می بین مذال اور ائم برکیا ہے یا بیش مذال نشاد انوں سے میں مرفی ضی بہت کے اللے اں مل طرح اینل بی کہ اگل زائل سے افس کائے ایما کے تعدان ہوتا ہے ملا ورد کو مکل نذا كذبها هيه - هين الن عي ولارتهي إلا جاتا - الى طرح كوشت من جوا تعي طنا و ظل رفيُّ مِن كِناكِيْدِيثِن فَراتِم كروى في تم ال على يولين معن عليت الدحياي في برية اى فرج و ایک مام ات ہے کہ مجل کے بعد دور نیں پیا یائے جکر دومرے ملک میں کمل اور للعد ایک ماق کلے جاتے ہی اور اہران کے خوال می ایما ہوہ وائے - ہوسکا ہے کر می ماس الله المرائع الرات وود ك ما فد عكر منيد دمون كا ياعث من يون كر مام تعلون ك ياب الله و الرعلا ب كل فذال كوكرم الد المنا الكر و كروا جاتا ب إ بمر بت كايا بانا ب فرض ے کہ بیٹل فوگوں کی اکٹریت خذا کے برے بی یا تر کچہ جائی میں یا ہمر بست می کم اور عمراً مُلَا فَاتِي ب مواون مُدُارك ك مح مين ان علم باون عد بنا برا اير عام مدال كريك ك منات مقور كودور اللائد على ال كرا يوك - محل كام كرف وال إلى شي كرون اجلاء ممینون آو نشط شک تا ہے تریتاً پار موکرام تلد ایس تعلینا کرتا ہے ۔ ہم یمل پرسل بال اس ل کو اوا کرے او محت کا برقرار مکتے کے اے سام معدار می دااک شہرت بدل مے جم می ہدے وال میکیں ے حار ہونے والے اہم مامر کین اورائر بن می ایک بال ش ے مَلِيَّاتُ 270 كمكن لم 17 مرام الميروين كا الرائ بريا ب اس كل كو چكال ، يدين إيد کمفائلیت کی ماہب مقارے ہی برا کیا جاتکا ہے

اکل مقدار 🕾

BALANCED DIET, HEALTHY LIFE

(غذائي معلومات برائ فيلى فزيشنز)

Vol. 3 No. 10

October 1999

Page 39

ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کی موزمرہ زندگی ا

بل بازر يرك كنول كرا كا مرف ايك ي متعد يُوناك يين مرض كو ديدك ا علا ما سے۔ الاوں محد کی ے کہ ادوت کے الے طبی طرفوں سے بازر در کو معمل ر کس مد تک رکھا یا سکا ہے۔ ان طریقوں عل بسلنی مرکزمیاں وان کم کرہ تھے اور الكمل كا استعل كم كروا تمباكوش ترك أره اور جل اور ميزون كا استعل زياده كردا شال الله معتل فتم مح بل بلدر يشري يه باتم الديات كي ضرورت فتم كر على بي بيد شدید حم سے مرض بی الدوات کی خرورت کم کریکن ہیں۔

العات كے استعل سے يا ان كے بغير:

جى لمرح مى بل بلزيروكوكتول كيا جلسة بداكي مستنل شورت بيداكين اكر اموات استمل کی جا دی ہی تر یاد دنے کہ بردوا می کیائی دے برتے ہی اور کرکی دوا الى في يو خنى اور ولى اثرات د رحق بور يركد الديات أيد طول مور يك ل مائم کی اس سے مروری ب ک ان کی مقدار کم سے کم مور اگرید کم ب کم بقداد ہی الل مولى عاسط مو موثر مو حالي ان عديل اثرات عد علود بي را با مكد اس ك مطب اور محولا واست کا ب که بازید کو معمال در رکید سے اس من سے دورمو کے حل معولات ہونے چاہیں ہو آپ کو مکد مذک کم سے کم مقدار عل دوا کملے کی اجازت دیرہ۔

امران کے مطابق بائی مائر میرے مریشوں کی موز مو زمزگ کے معمولات ورج زال Mary State of the State of

1_غزا:

يني كم ثمك دالي غذا

الله على على على الله ليم مندار حسب ديل مونى جائد

محدم كملسة ولسا افراد والع بالع كالهجيد وووالد

عال كملك والله افراد اعاسة كالمجد روواد

مك بالك بد مت يجد كرميل من اس كى كى نقبان دد و على سيد کلٹے عمل مرخ مرج مت استول میجید ان کی دجہ سے مزید مک کی خرورت باقی ب اكد ذاكت بمربو كا

ينى اور شورب استعل ند كري-

الله نواده تر ميزول والى غذائم استعل كرير

. آنه اور بنول والى سزوان خوب استعل بيل لا كي_ موسم کے آزہ کیل استول کریں۔

> ابی بند کی والی استول کری۔ چنی اور امار کا استعل نه کریم

ن 🖈 گوشت کا استول نجی کیمار کریں۔ مچلی اور مرفی کھائیں۔ مرنی اور برعوں کا کوشت احرال سے کمانا مطب ع مرخ کوشت (بعیز کمل کستے وفیرہ) سے بائیز کریں۔ منزاکیی اگروے وفیرہ سے دور رہیں۔ وور وی (بالل کے بنے) کارت سے استعل میں الاحم كمنا ملاك ك لئ والآتي عل استول كرير-تمی اور تمن کا استول تم رتھی۔ ہنت میں بانچ یا اس سے کم اور کے کمائی۔ 🖈 موالي اور زايل (توكر) كے مريش میل معایر است وش سے ایماب کریں۔ ديكر كارد باليزرش بو ذاكز من كسد مت استبل كريد يكنائى كالمشعل محدود وتحيل-المن مشروبات (الكول) مب سے معزبات ہے ہے کہ نام آور مشربات ند استول کریں۔ فیر مسلم افراد کے الله ایک وراد ایک وراد ول کے اللے مند عبداس سے زاد در کے حراوف فی لیزمیں ہے۔ ہنتہ میں لادن پاکل شراب نہ مگی۔ بيمشروبات (نان الكول)

روزاند واسک یا براوری کا استول مروول کے لئے 60 فی لیزادر موروں کے لئے 40 .

ماع کن کوا مروات عالیت دفیو احدال کے مات میں۔ ددال 8 یا 4 کب جاسے اور ایک برق کولا یا کال کا کی۔

ن تريكو نوشي

سري ہے کہ بروز کري۔

اگر مادی جن اور وک کرا مشکل ہے و احوال کے ماتھ یت استدل کری چن ممرے

تماک چاکی مت یا اور یان معالد اور توارے برور کری۔ معمولات

🕁 جم کا دنان

. مثل دال برقرار رکیل- (جارث ش ایا قد اور دان دیکیس) لیے دلك على كى لائے كے بود الے تمر فد بدين وير يہ مورت مل پلا ہے

نیان عفریات مو جال ہے۔

م النيا ع اليخ والى فذاكم استعل كرس

. لکرماز کری۔ اگر کاپ موٹے بن تو براہ ایامہ کلو دلان کم کری۔

بسمانی طور بر مستحد زعک ایدے۔ التعرك سے معدل حم كى الكرماز بارى وكے

اکر آپ پہلے سے المرماز کے علی میں ای و ایک شدید م ک المرماز : ٹردرا کر دی۔ قوال ک انگرمازے شرد کریں اور بھراس عی بندری اشافہ کے - اگر باذي يشر فير معمل طوري ايان او قد ايكر ماز اور شديد حم كى جمانى مركزين ے دور ویں۔ ای طرح اگر حل حم کی علاقت میں این عید کا ورد ملس چران ور . كزورى عوق الكرماز وفيومت كريد

ذیل اور جسمال دولول طرح کر دوازے میں۔ انا دان اسدا رمی دیش اور فع عی آنے ے عید مددیت کا براب تن ے دوی کد مکنت سے کام لی۔

مم كلك اور أرام ك اوقات في كريد المان اور الإلك ويوك مم ي كام ي كل وت کے طاف کام نہ کری۔ جلد بازی سے پروز کری۔ باد بار گرائ ، ظرمت الى لىد أب كوونت كالريد مامر

لين إلى بن آيا بواكم لومورا مت يكوري اس عديدا بدا ب فيع ماكل كلفاه وشل مد ماماكي اور عل عال كري كوش كري علد الى اود عد من المرضيل الدسكم اعاد على جسال وال اور منال المك

> عن المعنى مناسق في إلى و فود كا شديد بحث على شر إلى وتحل 🖈 منی برگرمیل

احوال کے مال بنی مرکزی باری دکھے۔ اباد تبلات وحد كے لئے ويد كيل يواكر ي ان سے يحد

و اکرے مورد لی۔

ملا مدمب لور ايمان

المان الذرية مم كرا على مدونا عبدوا التيوه وجرا ن این اور ماعه مند ایر- (یکن ان کے لئے بر ایمان رکتے ہی) آپ کے بچوں کے لئے

الله الدون الله المن المراجد

يد و مرك يت 11 يرس ك او فر مخوان شبك عي موالي س باتي ا تناز عدى معم نفاول في الحد والم

النين أم النك والى غذائها ونياب

الله جمل کے دوران خواتین کے لئے ضروری ہے کہ

تمياولوشي شد كرميه متواذن مذا برقراد رخيج ــ **

مَونَ لَلْ كَا يَا فُونَ عَلَى أَوْلَا كَلِي كَي أَ مِلْكَ فَرَ عَلَى كُواكِي _

فر شددی ادوات اور سنشات سے می کری۔

مذيرة أور وثاب المعايد كراح ريب

غذا كے لئے رہمائی:

موان نے فیار افراد عرفین آزادی ہے استمل کر کے یں۔ المعلا الله مراحي المال موكل العدا عميرا كام والمادا عمين عاد الدوا مول إلك علام بنكن بمنذل فيذا تميار

مل (قال شال د كري) عنوا كاليمون تعاديمو موايي ور المري كري

موالي ك شكار افراد كرووي استبل في كما عائي. من عرادي عراقد من كوكود كر-معائيل، عالى، عاليث مكن (جالليت اور كرم) دفيه طوال کی ملمائیل، طبی، گلب جائن، رس گا، رس مال، بال، بال، اوشان سوعث وأل (طن استوا قرفي في كس) عام مريه ممدي خلك ميد محور الجرا فوال محش وفيهد زاده ينم كل مثل أم الكور ان كالسمل معدد مونا عاب) کیک چینرال دفیره.. (انان) جاول مول مول مويس كا كمنا (سيكن) " اف س ماير (سيكون) المعت من استعل موف والا انان وليد كولا الوولتين بوست وفيره آک کریم' ذیق کریم' فرده کریم موتک محلی اخروٹ وفیرو۔ ملاد كريم اسلاد درينك الادهى منتي الكحل والے مشروبات وسكى بيسر اوائين افيرى براندى وفيو-يض فردت بوى فردت سكواكش معنى كواد وركس بالنياب كسن الرم (بالله) الندل ك دروى الحم المائيق كى اور الله والمعاليات كالم توانی ی مقدار استول کر عظم بین) كى بولى يحترك- خلق عالمع مس كا أسه وفيه كما الى جى طرح ياكم بدا بلی ایم نی دم پخت کریر۔ چکٹ کریں چن فرائل یا لیپ فرائل نہ کرتی۔ . درج الادول فرسول على و على معدد فين العي احوال ك ما في كالم 🖈 تم محکیشول دایے کھلیے

يك كا على جمال - عرود في بوا بائ ي دوال جمايل (كل من من على) ان على كليشول اود يكنائيل زاده بولى بي- ا ا مورج محمی کا جل سوایی اکل کان اک ممثل اک استال کرتے۔ یمین ک علے ارون استول کریے۔ ا من کی کی ایک ایک ایک ایمنوان طائل کی طبیعی پر جاف چیل ے عال کی اول پھا کوشت اکلی معود کردے وقید

يعل سيت سده كريم في هول اور غرل ا عل الفلاك دروال اور الم كل ادل ينين كالشول مت كرير

الله فابيل (اوكر) ك مينوں كے لئے كملے

كوي و مين الواجع مرب الرب الرب المرب المن الدائل على الدي الل الكرى إدر طوال ك مفائيل " يخت اور كريم ولسال يمكث كاله وركس (كانا وفيها) ينما ودسا الكمل ولسا مثروات وفيم إلك استول ندكري

التوال ك مالة درج ول فذاكي المثل كريد يبالى سنيديا يراكن يريد محت ع على مضوص الن كانه لور الك كال مول ميال الله كالمال المنا الله و الحل ٢ ١٢ كالع عورب على عد ياك كملك الدو اور اس كى غى المياه والحي المناس (كلد تواويل) من كوشت (كلدد مقداريل) أل

آوادی کے مات ورج الی میں اسٹول کر عے ہیں۔ مل اود بر طرح كاسنيد كوشت (مرأى ي عد دفيو) November 1999

Page 43

خشك ميوه جات وغيره كى غذابيت

7, 344	(ملی		(مل را	الك		إمل	رمل ا	كيلسم .	زاكه	إه	: - اجز	بكنال	احتنات	تواناق	قام اشهاد	
(L	لزام)	رام)	کرام) ک	ر~يرس)	حُرآم) ﴿ (آلم	گرآم)	کرام)	(1)	(گرام)	رہشہ (ن کل	(کرام)	(کرام)	حرارے)) , .	
گوام)				•				گزام)		(گرام)	(گرام) (100	47 .			
			•		٠	• .	· ;	•				. 16	20.		t	
•					••		٠.			,	•	1	: :		عدک مروہے	
3	1.2	· 0.13	0.4R	30	3	2,1	380	83	7.7	2.1	15.6	64.4	15.0	654	اغروث	
_	4.6	0.67	0.25		14	4.4	. 475	254	3.0	2.7			18.6	597	بإداء	
-	2.6	01.0	0.22		36	7.7	483	82	4.0	2,5		41.2		536	بیج (ُتربوز)	
	4.5	0.22	0.93	***		9.3	614		5 7	3.2	18.1			568	بيج (تل)	
_	1.6	0.49	0.14	_		4.4	276	140	2.8	3.0	12.9	47.3		549	بہج (خربان)	
***	2,0	0.13	0.25	80	444	f2.7	11290	3.1	4.9	1.8		43.1	• •	541	بع (کند)	
in .	100	***		***	***		4 34	,		100	***			676	پیشر دین	
. 2	5.5	0.40	0.16		4	6.4	392	15	2.7	2.0	18.0	62.0		640	چاغوڙه ۽	
. —	06	0.69	., 0.17		75	5.7	63	542	1.5	15.9	69.4	10.8	6.0	394	سارى با جهاليد	
-	0.5	0.03	0.02		22	3.1	123	.60		0.5.	71.1	0.6	2.9	271	* كفيش	
. 1	2,4	0.34	0.25	* ***	26	3.6	462	28	2.6	0.6	28.7	46.3	18.4	568		
	16,2	0.13	0.30	***	5	1.9	193	74	2.7	2.4	23.6	44.2	26.9	559	مونگ بهل (بهلی	
	·		:.				:	•				٠.	1.1		برون)	
•••	15.6	0.13	:1.09	***	5	1.8.	1 379	73	2.7				. 36.2	548	مرتک بیل (غام)	-
. 2	0.2	10.0	0.10	•••	51	2.0	98	2Í	1.0		14.0		~3.4:	359	ناريل (تازه)	
•••	•••	***	•••	•••	·	3.5	173	37	1.8	5.7	24.8	61.1	6.0	636	تاریل (عشک)	
				•							•	i .			منفرق اشباء	
				•						•	*					
***	•••	•••	***	***	••••	. •••	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	•••	•••	14.3		<u>.</u> 1.3		291	إجوانن	
•-	8.4	0.27	0.16	***	***	449.		. 1RO	6.9	•••			7.6		ادرگ مدد	
•••	•••	***	***	***	•••		, ··· ,		•••			1.8	16.6	198	الأقبى	
5	9.7	0.25	0.15	* 191	7	5.7	. 40	150	2.3	2.3	0.8	6	3.0	42	Ů	
							. I 4	100	•	28.5	* **	to e	12.5	241	دار چينې	
****	.***	***	***	***	407	***	***	***	***		22.3	0.8	16.8	234	دمنیا (کشک)	,
***	7.3	0.31	0.40	***	***	20.9	613	410	4.1			26.3		469 m	رایایا سرسوں کے پ	
	1.3	V.31	0.40	****	***	10.0		-110	7.8						()334)	
4	***	•••	***	***		,			1+4			2.1	39.1	361	. زماران .	
***	***			100		***		. .	1113	14.1			16.5	289	زاره	
***		140	***	***	***		١	***	17.55	***	91900	3.8	16.8	. 335	سونف	
		•	:	***	100	***	. 1	***	4.0	***	63.6	1 3.2	12.2	325	کائی مربع ،	
***		***			. ***	***	!		***	13.8	***	8.1	18.1	348	اوتک -	
15	0.4	0.08	0.22	— ,	18	1.0	134	42	1.2	1.4	23, Í	0.2:		95	ليسن	
103	8.0	0.08	0.07	630	5	.0.9	34	12	0.5	1.4	6.0	0.2	1:3	26	مریح (سیز)	
•••	***	***	***	***	38758	1.0	1 ***	253	99.8	_	-	,	-		ایک	
•••	***	***	. ***	***	***	*** ,	1	***		4.3	114	3.8,	16.8	378	يلدي .	
	and the same			1		•	1			••		۔ د	زم نہیں	ملدار بما	ان معيع	-
J. J.	مهمل الم	110	1				!			•	1000	ء خط ا	, y .	پت بی ک	س مقدار	
	7 026		. اعروزے	li .				•			- ' · · · ·	A	L	٠, ٠	-	

انڈول کے تصیب بیش بڑکے دردداورے سے ایک فرے معالیہ م مرحم کی جمعا

ا بود (اعرب سے) ایک فیر سے مناق مہم برم کی تجافا کے بیشش الدول کے گوانگل میٹس کے دست ندید الدول ایک بڑا کا کہ کرم کم کی تجافل فیڈ ڈیسٹ شنگ ہے گوا ، اِ میک ہوری میں میں کا میک کا میں کا میں کا کہ جافل کم برگان میڈ کمل ویوں انگل کے مقابل کے مقابل علی میں دل کے در سے مربح کیلیادہ دیں سے انتہاج کا بھر ہے۔

موذانه مطلوبه كيلوديز بلحاظ عمر

4 ے 6 سال کے 1700 '10 ے 12 سال کی 16'2400 ہے 18 سال کے 2800 کیلور پر در کار ہوتی ہیں۔ بالنوں میں دختر کاکام کے لئے 2400 کیلور پر ' محرک کام 2800 کیلور پر اور مت مشت کیلے 3900 کیلور پر در کار ہوتی ہیں۔ یہ اعداد و شار مردول کے لئے ہیں۔ فواقعن کے لئے ان میں 10 ہے 20 فیصد بھے کی کر کیل ۔ دوروں ممل بھر کل کیلور پر کے ملادہ کے کاروں دور دیا ہے کے دوران 500 کیلور پر ایادہ استعمال کم ہیں۔ والى خوراك كمانے دائے ذيابيلس افراد كاليول 10% تم موالم كريم تحقير

مام لوگ دان عن عمن کمانے کمانے ہیں ہ

لین اشتہ کے اور اف شوکرے مریشوں کو ان کے

طاده می دان عی تین ماردقد تمودی ی فرداک این

بال ب اے ممل درال کے میں۔ محول درال

ممدوع لين بي جول فدال اعتد مريش كراتد

ے مالا بسٹا اشتر تمن منے من استانب كر كا باء ہے "اہم محلول او خاص طورح السولين كا تراس سكور می مدیدید ہے۔ محمولی طرداک مدیدے کمانوں کے

ودمالتال بالى بب التوكا امكن وعب مول

فردا کی کہلے کمان عل کی کی کردی جاتی ہے تاکردور

كل كينون يجدال ويورجس لحرح اشته كالداز

بالن كرت موسع بد طيل كما جاتاب كر كمير بلا شوكر

بدونه جائد المرن محول فرداكيول كوز تيده ي

ہوے ب د نظروبا باہے کہ بلا شوکر کمیں کم نہ ہو

جائے۔ چ کے جو فی فردال کا متعدمریش کو ہتے ہے

حلاب الادم ب كرجمولى فوداك كاره إيلايش يمشمثل

اوال عبلا ور موون كسايم يعدد لتيب

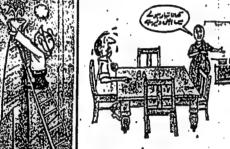
بربائ ويامدات الم كريار كاليام بالماء وديميل بياس كفي عبال يضت فرن عيد التلال بدبات ای اور مال کے rocoptors کی سیلے ہو جا طرع باس کامرال مع موبات ورام بال وائد كرية مر - جم السائل على بال ك الراق كالمن عن مقدر كا ہیں۔ جم انسانی بی باک الابق ک سی یوس متدو ہ کسٹل موسم اور جم الی و کھر ہوتا ہے موسم مرما کے مثابے عمد کرمیوں میں پہنے کے ادبے دیامیان عمدی ک لاکار با ہے ہے ای فنل کی اول دریاں ا احدار وقرورت استاكه اعدار كم مطاق موسم جم سے ایک لیریان کا افراق او جاتا ہے۔ ان کی کی جمال المخلدوية المديير كاكم بدا ول ك ومركن ايده با ادر ملی جزید ای می طالت کابر دو بالی بید موسم کرا على جم عي بال كرودت كوچ داكرف ادرياس جواسة ے لئے مقل فرج ابتاع باتے ہیں بن عم مول ادعی، بات برا کے کم اے حرکوں مواوار ایکری لے ازوی طرید ، ایمی کریم ، نیاوں سے وس ورمدون عن فال برديان بالفيات من فريقون عن عيد كو وميدل ورحمت كان يوسي كان بك عن وكدلا في بي عدد مرف جم على بال كى كان على است بكر بعش والمنازكا إحد شيخ بي ادر مختف يارون

م گی چم خرودت ہے دعن کی طرق انسانی جم کا ر (افر بارس فیصد) ان م معمل ہے یہ انسان ع پر قرور کے عمل مد فرائم کریا ہے۔ بال کے اس عمل مار مسائل اصلا لیے الحال کی طریعے سے مرائیم الديمتم بول جي-ايك انسال بأوى كيها كالمن والبدافان فيرا LEUWEULLE ير الما و الماري ال رورت وكل أل يجيال العامد طام م على في اور ممكوت ك كي والع مو ل بوجائے جم عرب بلک کو الع بول على عدد در مر ل في اليدك مدد عدد بال يوسة بي بعب فون شريالك كيه حرو تمات كاليدل



كمائي بمن تاخيرا فاقه باكاره تذوس كي تكت فأنهوكا احشان عنست البراعي زادوتر بالببدكمائي اخرك وجه عاى برك <u>یں۔ایے مریشوں کو بھی باقیہو کا شدید</u> فطره بوتاب جومنع بيدار موساح يرانسولين لكات إلى اور ناشته ك بغير كرس موجات جرر آسانسولین استعال کردسے ہوں یا كلاف الميس خوداك كرسا تبريحواس طرح

الماحست كرنے كى ضرورت بوتى ب كرفوك على شوكر محمانے كوقات على بائد كى ضرور كاب- فوش أسحد كي آمدايي وقت بوجب نولين إكوليول كالراس بات بدب كدنياده ترانسولين ليغوال اسبخ كمان ے گئ كرتا ور إس كے لئے با قاعد و لائك وارت اور كو قات على إلى كا كا كا م





مدونامن بارئ شر جاافراد کے لئے بار مون قرال کے مبادل کے طور براستمال ہوگا

لندن (مید نوز) سائشداوں نے وامن کی ایک لل مرورالد كى برائع فران كا درى موسلوم دو كمان علىداكر والمديد وكان المراد فاكل الى بلس كے ياميد بنيال كزور او جاتى إلى اور ان ك لے الکان در جاتا ہے جن جاعددل على يا نادل אולו בוני של גלנונו לים בשנו ל מיבל לום ره السلام مثاکر اگرچ ال الامدادا كا ورى على طويل حرم دوكارے الدراد الدى بديكام إلى دوراد المدل في ال الخال الموع من الكياد فرب عرض في الماد عرك

ش دیکما ہے الیوں کے نایا کہ مخریب کیاڈیل اوسٹے ع دوسس عن النافراد ك في إرمون في ال ك مك الے اور موالد و میں فوائن کودل بال بے لین تر با کاز در استبال در فود کندان ده ب در اس سے گیئر کے مادر فر دی وسس علی جاری دائن موعلی جی اس المندى ليدوى عربه والمرك عدي المراد عن دومن وي كر استول سعاس كرال ال على معيد في کی ترع می 9 فیمداخاند بواید وصل افزاد امر ك ان وا من ك كولى معر الرات اب عل مائة اع ابرين كے منابق فرف جاوروں بكد انسانوں عن مجىروا من فهايت منها ابت بواب.

مامانه العن العن المحي المبين

Vol. 3 No. 12

من ميلس كا فام ولا جاء است منى ميلس اسك ليد كم

محاريز كي فلاا كمانا لوداناد ومحلوري فرية كرنا شروري

ے۔ صرف وروش علی محلوری المعن مے بدل کو

ہدا تیں کر عقد ہے ای درائی اوک کر انجالی

ے در مریش علی کی جائے ابت میلس میں جا

یہ سبا شدوامرے کہ محل درائن کودان کم کر الے کا

إدبير فهيم بدا ماسكنا فاص طوري جاليس مال كي عمر

مے بعد مداوی طور بے نیز اور اش کا متعمد مماور بے کو

النائس المدجم كوم كرك كراب حماس الوكر

ك قاال على بالخا مل عور موناء عام ال سے کوری ہی فرق ہوتی ہی اور یہ دروش

اخانی فائدہ ہے۔ یہ کم لوک مائے ہی کہ خوکر

ے قوانال عمد النے کا عمل دروش ایر سے کل محظ

افد ہی دورو شور سے جاری رہتا ہے۔ وزن کم کر لے

لیلے محم مملورے والی سوازان فذابھر کا ہے ممل

وان کم کرہ جاری طور ہے کرد پھوڑ کا عمل ہے میں

دبدان جم عى سيكورل تديليل دولا بورى بوتى

ور الله محت کیمیادی موال ای د لکر جو پاست

لردے اوستے ہیں۔انسان مکدم موا قبین اوا موایا

و لئے میں عمواً فاسادات کتاہے۔ اس لئے سوا اس

كرف عربى كلت سكام ليس ليا بايند

December 1999.

Page 47

مرے کارو ایدریش من کر چکریش ایمر پیکنائی عل تدیل ہو کر جرال کے طیات میں سلود ہو جاتی ہے۔ عل خرددت ست لماده كاري باللوثين مواسيه كأ امت من من در المالي كردائي موجاع و جمع كى چى مل موكركوري مياكر لى بدو موجا كا مو س لحرح قالم كاريو إنياديش بالآفرج في بحل بدل ماتے میں ای طرح بجائی کا فاصل استمال اور می اسال سے موال بدا کرنے کا احث بال ب مواب على امرك المولين كالراهيزى م مومال عام ہم کا "جدود اربد" اوج جانے ہے السولین کا" کھا" دائع مورد کا ہے۔ کا دحدے کہ دال کم کرے ی مریش ک اکرین ک اعاد کم ہوئے گئ ے اوا بیلس باتب اا مرینوں میں او ہمن او قات فالوران كم كرا ي الولين اكوليل محمر محوث

م غر مورد بل كر اواه ل مياكر وي بدنانواه ال

ئت مندخورا ك

بول كوالحيى خوراك مائة كالدان كاجم بد معاور وانال آئے سابت شروری ے كدا و محت مندا صول اينا كس اورا جي خوراک کما کس ۔

محت مندخوراک کھانے کے "8" من ال

چکنا کی ہیں مردی کے اثرات ت محلوظ و مکن ہے ام بدات خرورت زروست آلال فرايم كر تى ييز. المالدالي عدماس موسفوال ينوال على كا جل عى يالى مالى ب خيد عدال جمال ك التدورة كعن ويكي في اورج في ايم جي-چ ال ك ايك المراكو ليسترول) فون كى دايوں على ج كرائي تحت ما دين ب- زايلس ك مريش كر حداءاً في يَكُمُ إِلَى عنه فاس يرير كرام باست اور فوان على كوليسفرول چيك كرت وبنا ماست - اي كرام چينال ص 9 كيرريزال بالى ير-

A- بريد گروټ -اس شال ين:

مسميح كهانے كئ جيزيں كيا

کھانے کا کثر چزیں ٹون میں بیزی ہے۔شوکر

منانی میں اہذا آب ابنا شور لیول بہتر منائے

کے لئے کھانے میں اواز ن ضرور دکھنا ماہے۔

يد فين كوشت محل المدن ووده وادل ور مو . برجروك الد بروري ب- الدى الدا 201% و عن

فرا السلس السراوات يركي قادوا إجابي ا پائس بحرب 4 ہے ہے ہے جوثرتین بقیار دہرسی تفاہے۔ پیمنال میں خاص مدیک کی کردایا جائے جی زین خاند

م عرج لك يا الكاكم المع كاد يع كام وال كر ع كامول يدم كم اددام عنے -ادو کی بعد ک باد کر آئی ۔ افل در کے ای دولال مردد دول ہارے الحرف كدر مان افاكران مول لا باعد - والل مياك باعدان طرح مر كراج عل ابه مونایه کی نشاندی کرتی ہے۔ ے اسٹور جل کر آلائل میاکرتے ویں۔اس عمل

وعلى رونى مريم شرزه آلوه حاول مره ياشاه آ يى جىم يى ائىل دوكرى تدول كرنا تبايت

B-فروث گروپ سيب فردت جون كيد، الناه آيك جم من البين وكرين تبديل

C-ميث گروپ - كن، چز كمن، اغر، موشت اور مجلى - بدجزيجم بن آست آمته شوكرين تهديل موتي بين-

۵-دوده کا گروپ سان سال ي - مكذ كك إلغير الل كودوه وى _

يه چزي مادے جم يل وكريس تدل مونى بي كرير في اور فروث كي نسبت كم ..

E- سيزيوں كا گروپ ساديد كوكى كاجز لمال ماريجم عن يدجري دياده مين من سال - الكها

اعد ضودل براات دے دیں۔ برایت یہ قیم کر سے جاوروں کم مرسة ے إند الم إن شور وم لي الدوما كما كا ي یکے اِنتہ خود وحوش میں مین ہاؤں آ کو ہونے کے بعد کمانا کمانے ا ے میلے اِنْرِل کا دیما ہمت ایم ہے۔' ان ایا بادر ان ایا بادرون و جود اُ ثُولِين ليمي تما- شايد اس نے وہ کمان جميل موجل جائور ہے۔ ان ع كادم بال ي الله يك إلى مرض ع الما بول ور بعد عن أيك أوريد يون أن يون عن كول بن عديد مار وي ادا- قارم که مارش خور به بند کروا کیا اور ات ایل قرار ک حکم ایک میلے کے بعد آلمہ تری ای ۔ کوال جراقع سے مناثر اع جس ک وجہ یہ ہالی کن کہ افران کے افرور کمانا کمالیا تھا۔ تريا ايك لك إدر بزار ي برسل يه قادم ديك بال إلا اي ماك يا الك الك الل (R-Cali) الل واحد ك

المرال الزراي كولان الجراتيم كے خطرات النان عن أيك مار مل ونال اسة ماكيون ك مات بالودول كا أيكذا فاذم ويحط كله والهي كما فروه والى طور اس قابل عی ماک این مروان کر بہان سکا۔ اب سے مااک اس فرلسل کے ملٹ کو شعبہ لنبسان میں ہے۔ اس نے کما: " تمن علت لل دب دو قادم زيمن كا فرد ايد الما كما ي فنا حي لب دو جت لیا ہوا ہے اور نوا کوانے کے لیے اس کی اک میں ایک ال ادر والمي واسي مانا-

اس وافع اے کو دن سلے در اور منے اس مرض عل الما اد يك إلى ال يا ك والدين كريه ات معلم اول و شايد

یں۔ والدین کو خیوار کیا کیا قاک در بیل کو قارم بالے سے پہلے اسم عن مراعد کربالے سے اول ہے۔

دلا مرض مائد إلى ك فراس ادر منال عمرال ك سوليات ما كىلا يا الى الى ولم في اولى جنى كر بديد مالك ك وال جب ہے جری موری ہے۔ یہ اے بطانے کی ایے۔ بال ورش سے مامنی وال واکل بان یک فرول سے ایک سے بنار کے ووران می ب سیار یے یک المی فرای اور ان مناس سے حال معد ہوا ہا بو ہ خال معمول کے لیلے میں : آن ذر عوں کو در ایش ول ب ااکر فررا کے معابل تی ذر عرب می ساف بال ک فراس اوا منال معمول کے مسامل کا ال تم فرج اور موقع و ماات سط ماسيط ديجه وال محمامي مين م شيره سهد تا إلى عول من ماف ال ادر خلا محت کی پہولتیں میرف ۲۰ سے ۲۰ کی صد الدي البيرين التهاكمة قرق إلة على عن يد مراتين الله منة المان کے مصر بن الل بی سور محلول ماری دیا بی کال ب جو ایم مجلوی ترل فریم مالک در اد کرتے ہیں ان کے لیے والريك لولا في قرل في كلي سي البيتران و اور واك

وہ مدی کالول کی افل کرنے ہے جائے اے کا کے مانات ے موال موالی فرام کری بھی ہو جی کم اے۔ الل ك كن أكثر لوكون كو ابن كى الدى كر اظراء الرك مجود کردی ہے۔ بین حودائل کو دور دور سے کروں بھی الی الماکر الله ج ؟ ہے اب كى وق كى لميال كار جائى يى اور دو الر ي كى

بدائش کے دالت مان سے اتر وم ملمن اس-ان شاقل کو ال ہے بین منازن می بال کی ^{قا}ت ہے للكن ركيد وال يارون المدت ف-١٠ درتا عدادن عاديال رُلِّ إِنَّ كُون مِن بوے بائے ، جال تصان كي اے وار يور-كتديث إلى سنة بيرا ورسلة وال ياريان مثل بيندا ميمادي المارا عمری برقان اسال اور بیش ترق بایر نمی می اکثرواکی عل التاركلي بي اور بالى ك عد كنب دريد إلى يوا الى ين ۔ و ملد اور ''محمول کے توب کا یافٹ ہوگ ہیں۔ خادش' ملد کیا جرائي يادي الحركا تدي (ددي) وين شديد كرم آب و اوا عن اوق ادع يور ان تدوي المال وفا منت كي الرمات نے نے اور اگر ملف سبت کا خیال دکیا جائے و یہ جاراں کم

واکر یک فروا سے اس بات ی دور واک مفاق محرال ک ایت مال ال کی ارائی ہے دار، ہے۔ انہوں کے کاک بال یں اکر کاروک او اے اہل کر ایر معزت دسال بنا ا جاسکا ہے الین ارکوں میں مال متحب ایمل کی ایست کا فیرر بدا کرا خاما

First Dietcare Centre Under the Guidance of American Dietatic Association (ADA), USA

American Award ABI Laureate

كبا آب الشريس

ے۔ لایلس کے مریش کل قومالیزوددھ ایک ون على تعود العود الركاستال كريحة بي-

من من مرة معالد عاد اورك السن سب شرودت استعال كرس كو كلدان في شوكر

كالمل كاعلماس نباده فتسان فبيس كرتي حین ایک دنت پس ان کی تون کی مقدار کمانا بهر بيديهت ينفي معلول مثلا أم احمنا مملا الحور وفيرو ے بدور کریا۔ خاص محلول کی مجدمتدار خاص ادالت من في باسكن بدورك مريش كيا يمل کمانے کا مح وقت دو کمانوں کے درمیان ہے۔

يكنائي كطے دودھ كى مناسب متدار يهر

پوشن والى تدائل كى كوى مقدار جوالى درائع (كوشت مجل افدا دورما وفيره) اور بال داال ارائع (داون مزون وفيره) ے مامل كرنى ماسيط " تا ہم محل نباتاتی درائع میں بروٹین مبیا کر لے ے لئے کال میں شروم ایک اٹک بری ہے جو روفين سے محرورے اور اب ماکتان عل عام اور

اسواان شرویات کے جن عمل محتل کی جائے ہوکے بیلے ہوتے ہیں مرینوں کو شروبات ے برور کرناماے (اگر کوئی مشروبات برامراد کرے او . کی محے ک فرائل کردیا کری کا۔





(5.28) asss سيرائے كا ياؤار أبزء جينات الالے بوئے جاولوں کا ملدہ یا چوں کی کول عدا لمك يبنانك محريم (20 أن مد) عا يبيلن كا خوديد أبيد ايال کے امد سیم میں ایک ٹیال رہ جا 4 بينانگ ایک ترند 4 پيئالک كيشو ، مالنے يا تارنل كا رس 4 بينات

اکر ایک آده دن کے لیے بلا اصلہ بعثی مقال سیتال اللہ دبئی ال بائ او اس میں اور جیزاں شامل کران : میٹھے سواے ک اولاب ، هربت ، مبلی بنل ادر جائی بول دیں ک لسکی ، مبلی بناک بنائے با كان ، جدي بدع بعارت ك وس اور بلا جكتال ابى بول يتى - به ياد ركهنا جايي كه أس إلى تل سال حراره بنون موت بن الا جسم ك الله العالم كو ودكتم بين مكر الله مين غذالت (تعمات اور ماتين

وغیرہ) بہت کم ہوئی سے

عام طور سے او مرقی کے حملے کے دوران میں سیال غذا ، ازاں بعد عذا أزر اس ك يعد مصول غلا دينا جاري - أرم غذا (مناك مندريد بالا علاًا يا علنا مير 3) جن أقياء في السال على ساته بعال جا سكتي هيه أن مين به جرائن فائل ہو، : دردم اور اس سے انی مول اپنے وال الباء ، دال سئال الله الله (بس مين جو كراء بو) يا جاول عد أي بول جوان جِرْ بالسرم عِرِن كِ كَمَاعْ كَ لِي بِنَانْ جَالْ بِينَ - دَالْ رولْ ، لِسَه ، عَبْلُ و مرضى ، ينبر ، ابالم بوث جادل ، الو ، سوبان ، كرم ، سكين ، لبال روش ، زانده كل بول شهراك (كلير ، مثر ، بعدر ، تكريدى ادر عالر) ابرت کے بدل یا ابائے ورئے بدل (سب ، آؤد ، خوبان ، النہال اور یکے الرجد إداء داكر بدل) ، ساده النك ، كسفرة ، برين ، مان ك برك ، لبلا ، سرکار اور اس لیرست میں ملاکور، جیزوں سے کارکے ہوئے دورہے ۔ ق جوال لين كا عاد لرم غلامي خير، كونا جارے له زي : جعلاج دار اللج اور دائیں ، چڑ کر ملے بوٹ آئے گئے ائی وول رول " للا یا 'بینا ہوا ' ارشت ، اللے أور الو ، كيس شيزال ؛ فك يول وه سيزبال جن سه بسل ميں بوا ادرل وو (فياز ، فيسن ، گروي ، كدو ، كبير ! ، ساك ، بانك ، سولين ، عَنْكُ مَثْرَ ، شاجم أور مرجين) ، "بينے ، أبون كا أتناس أور أكبير ، موسه دار کیک یا پیسٹری و ایار و مرتبے و جانی اور کری دار سوے . ٠٠٠ غناف امراني مين جو غذا كهال جابي اس ك چند اول فسيد اير د دي دي كل بين ١١١ - ١١٥ - ١١٥ - ١١١ - ١١١ مام طور اين مرس ك منلے کے دوران میں شال علا ۽ ازان بعد ترم علا أور اس كے بعد

اس بات سے اور ہر صنعن پکول واللہ ہے کہ بیاری میں عذا ہے معاملے میں احداظ والے سے مراش بلد مدت باب وار جاتا ہے ، رح اس بات سے اوگ بالمدم الواقد ہیں کہ کس مرفی میں کیا علماً درواراً ا علي اور كى جدر ك ويلز الرا بلي - علاج ك نے 13 كثرون اور عكيس بي رجوع كرف ولك أكثر دوا في ساله ساله كها ع ارے میں اُس بدایات طلب کی جاتی ہیں ۔ مبالجین کے باس اتنا وقت نہیا بوله که وه بر مراش کو کهاید یک قابل جوون کی تلمیل بتائین . اس کے علاؤہ مریش بھی اس باوٹے میں ابنے ممالجین نے پدایات کتا بعول جائے این اور بھر اپنی سوچہ اوجه یا دوسرے انہان او کوں کے سے انے کے مطابق عدل کرست بھا ۔ ان فیورات کی بنا اور یہ شروری ہے غناف امرافق میں ناہل استال علما کے بارے میں بند عالق بدق تے جانب - اس مين شك أنين كه غذال انبياء اور ان كي بهسند و الهساء المتلاف ، امراض ک کثرت اور ملاج ، بن الت الل الديلون ك باعث غذاك منارش کرلا اشکل ہے ، تاہم عوام کی وہنان پُد کے جند ایم امریکی غیر ا ملاج کا تکر کرکے ہوئے عمالین با دیگر ادریات کی سفارشات المی ک کی ہی اہد الا 11 اے بن امرائی کا ذکر پہلے کیا با چکا ہے دہ اس باب ہیں شاسل نہیں کیے گئے ہیں۔ لے میں مشت عبدون جار باتیں باد رکھنا -

(۱) عَلَا متوارَّتْ بو يمنى أسْ بِينَ ثَمَام أَبِم غَلَالُ أَيْرَاه مردِودِ . ووں ، ماسوا إن اجزاء في جس كر داكثر عد سنع كيا ہو .

(2) کفا زود ہشم ہو ۔

(3) مرابل علما كو يتوشن كرول كر الے .. (4) علماً لبائل سے تیار ہو سکتی ہو۔

سيال علا ك فرورت اس ولت يش أل سيد جب كد مريكس أبدس لمنا له کها کا بو ، اس أ بالمير كا اظام متروم بو ، اس كا ابريشن بوا بو یا وه کس عدید تطیف میں سیال ہو۔ سٹال عدا کئی انہا، ومعال دوده و بهلون کے وس و شربت و شور ہے، اپنی و بکائے ہوئے انگلین ار شید ، در مشدل بو سکئی به - ایاراوک ک اجدا مین چکی چیزان با و، جيزان جر لليل يون مريشون عور عبوما تين دين جايب ميثال غذا مراکد مرف چند روز تک دی جال ہے ، اس لیے اسے متوازن کرنے گ مُرِف عام طور ہے۔ دعیان کیوں دیا جاتا ۔ علما کو عواد وہ ٹھیس ہو یا ميثال سرازن بي بولا جابي ، تاولتيك سائع اس ك عادل كول اور بدايت نہ دے ۔ مترازل اور صدر لسم کی سیٹال غلما متدرید ڈیل لئیار یا ان کے ساری دیگر کتیاہ کے آسرے سے بنائی جا سکتی ہے انتا ، (آسرے میں عام اسم اجزاء مدے جاہیں اور اس سے فرائب اؤھائی ہزار خوارے ہوسہ مامل برے چاہیں) - مندرید ڈیل مقدارا سے بازیت وہ جدوے بالے علمًا بنال جا سكتي سه. اور يه ون مين نهم مراقيه وي بها سكتي سه ـ اكر مريش كا دل جائم أو وه اس أسرت كے بر بيائے كے سال جائے و سل لسي و كان و عرف و عالم يك رس يا دوينه يكا أيك بياد سي حكتا هي بشرطيك الزَّالِكَ وأفسد وزَّستُ



retcare Centre

اعصابي عرم اشترار موى لكنا)

Anorexia Nervosa

ڈولی یا المسیال اسرائمی میں سینلا انسفامی کی حالت کسی طویل تشویلی ، بیبیان یا تحشیکش بی ک وجہ سے باگرائی ہے ۔ اس لیے علاج یا بریمز کرائے

ولت یہ لازم ہے کہ تدویش کا بنیادی سب اُسلوم کیا جائے۔ اس کے لیے اکار کنسپال ماہران سے مشورے کا فرورات اُول ہے - ہراہز کا تاکید کرنے ولٹ مدوری اور عبت سے ایش آگا جائے د معلق سے ہدایت کرنا کارکر قابت نہیں ہوتا اور عبت سے ایش آگا جائے د معلق سے ہدایت کرنا

ملابات ؛ بورک لد ناتے یا اس کے فرال فراب غم وو جائے کی ادب مراس کے دربال فراب غم وو جائے کی دربان کی دربان کی دربان کی دربان کرات اور ادب مال کی مشری یا امل اور جوان اور ادب نیاز بردان اور ادب خران بردان کی مدربان کی دربان کار دربان کی دربان کار دربان کی دربان کار دربان کی دربان کار دربان کی دربان کار دربا

۔ ہوں ہیں ہیں جبہ ہبوب یہ میسے 5 مرص شدید صورت اشتیال کو لیتا ہے اور مرہدن یا فرایشہ آکار 'شرق آفلاء کا شکار ہو کو فرائل ہو جاتی ہے اور شدید افتوریء ہوئیدتی ہوئی۔ شکار احساب اور فابئی ہزاکندی میں سیلا ہوئیکر کسٹنس السیاہ کی عادی ہو جاتی ہوں۔

Constipation

بر صحف نظ آدنی کو مام حالات میں دوزالد ایک بار ولی حابت کے لیے بانا نیائیے ۔ آگر آبنی لوگ دن میں دو قراب یا دو بین دن فیفا نیک سرکیہ بنا نے کے حالاتی بول اور البی حادث کرنیا سرکے کی شروت نمین کارائی اور البی سات بر کوئی اورا اور اور البی سندروت نمین کارائیک اور کا ان کی صحت بر کوئی اورا اور اور اس سرل اس دائمی شکایت نیے جسک کی جائے گی جو تولوث (colon) یا سرم (rectum) میں سکانی نیے جسک کی جائے گی جو تولوث (colon) یا سرم البین با تشنیم اور کے سفاد با رکاؤٹ (colon) کے سفاد کی شکایت نے مشکل کی مشاوت کی شخاوری می تولوث کی ایشین با تشنیم اور کے سفال کی سنتی کی مشاوت کی مشاوت کی کاروری با تولوث کی ایشین با تشنیم اور اور سبال کی کسی کی با مدت بول ہے ۔ یہ سرسی مداد کی شکایت اکثر کشایت افراد سیال کار سکتا کے اداری مداد کی شکایت اکثر کشایت اور سیار میں مداد کی شکایت اکثر کشایت اور سے حابت نمین مذاد دینے والے حشارت (ریڑو کے ملئے اور دیالرام کے اوران کی جانب دینے والے حشارت (ریڑو کے ملئے اور دیالرام کے اداری مشابت کی سابت نمین مشابت کی والے حشارت (ریڑو کے ملئے اور دیالرام کے اوران ہے جانب سیار کوئی ہو نہیں ہوئی ہوئی ہوئی دینے والے حشارت (ریڑو کے ملئے اور دیالرام کے اوران ہوئی کیال اور دینے دینے والے حشارت (ریڑو کے ملئے اور دینے دینے والے حشارت (ریڑو کے ملئے اور دینے دینے والے حشارت (ریڑو کے ملئے اور دینے دینے والے حشارت (ریٹو کے ملئے اور دینے دینے والے حشارت (ریٹو کے ملئے اور دینے دینے والے حشارت (ریٹو کے ملئے اور دینے دینے والے حشارت (ریٹو کے ملئے دینے والے حشارت کیا ہوئی کیا ہو

علامات ؛ لبلن ہو جائے سے لفتلے کی مقدار میں کس ، اس میں سنتی ، اس کے اولات بن ہے تامدکی اور اس کی جساست اور شکل میں لمبنی ہو جائی ہے ۔ اس کی وجہ سے اکثر جسال اور دماغی کر و تازی میں فرق آ جاتا ہے ۔ اس کی وجہ سے اکثر جسال اور دماغی کر و تازی میں فرق آ جاتا ہے اور السان کا کسی کام تیں دل ٹین لگتا ۔ اس کے فات ہوئی ہو ۔ اگر ام شکایت تولوئی یا سرس سفادہ کو اس طرح سال اور اس سال کا تبجد ہوڈ آبار فریائی دائی تکیف میں مبتلا ہو تو اسے اپنی نمانا اور دبائی کے طرفون میں ساسی لبدیان کرتی جائیں ؛

(ا) سمائے کے لیے ایسی لدیائے خدودل کا انتخاب کرلا جائے جن میں سلولوڈ ڈیادہ ہو خلاج ترکاریاں (خسوما سائٹ ، ایالاک ا بہلاں ، بھول کریمی ، مولیانا ، خطیم ، بداز ، آفروان ، کولار اور کائی آئیل (خسوما امرود ، مینز آزاد) کائیاں ، خریورہ ، فر ، گیکیڈ آئیلوز اور محالی اور اللغ ان اور دائیں میں کا جملکا اور کائیر کی ہو۔ اور دائیں میں کا جملکا اور کالا کی ہو۔

رن لینے جاہیں ۔ ﴿ اُو اُو اِلْمَا مَا مِنْ اِلْمَا مِنْ اِلْمَا مِنْ اِلْمَا مِنْ اِلْمَا مِنْ اِلْمَا اِلْمَا مِنْ اللّهِ اللهِ اللّهِ اللّهُ الللّهُ اللللللّهُ الللّهُ الللّهُ الللّهُ الللّهُ الللللّهُ اللللللللللللللللللللللللللل

دانتول کی شکامات

دائرں ک کابات کی قسم کی ترکی بن سکر ان میں زباد، آپے برسدگر دللٹ (caries) اور مسرز نے کا البتر یا ناسور لئے (exporthoea) (alveolasis) لیک - دائوں کے غراب برائے کے بات سے اسباب ہو سکتے ہیں

Fever

ہوتا ہے۔ اس مارنے میں درجہ مرارت مسلول (93.4) سے ڈیادہ ہو ساتا ہے و لیاں ک رفتار معول (70 - 25 فی مشف) شعرائیز ہو جاتی ہے اور جسم کے بعلى حصير و معلاً بيشال و رغساً و كان و باله اور باؤن و زياده كرم مسوس ہرے تھا ۔ جبرہ اور آلکیں عمرماً سرخ دکھال دہی ہیں اور بسندائے لکتا ہے ۔ بھوک عالب ہو جال ہے اور کنزوری عسوس ہوں ہے۔ علامات ک کی بیش کا انساز ان امراض پر کے بین کے باعث جسم کا درجہ" حرارت باره جاتا ہے۔ یہ واد راکینا چاہیے کہ غار میں عمل عمل ک وادر لنز ود جال ہے جس کے سب بسال لحیات کی لوٹ بھرٹ زیادہ ور جال سه ، امن لهے مریش ک غذال خرورات (غیمرما معیال خروروات)

عَمَّا : لَا اللهُ وَكَامِ جِيشِمَ الدَّادُولِ مِن اللهِ الكِرفِ عِنْدُ وَلَا جَاتًا ۖ ہے سکر کسی عاص برہز کی گرورت نیون ہول ۔ معاول کے مطابق مترازن عذا کھائے رہنا جاہے - البند بال کی کئی کے عدیے ہی دور کرنے ك لي بال يا سئال جري زياده يئي بايين باكر بار مي عديد ياري ک ولاست ہو یا بہت دلوں ہے آ رہا ہو اور غذا ک استباط خروری ہے تا^{ہا} ایسی مالت میں حراوں ک زیادہ فرووٹ نہوں ہے ؛ اس لیے عذا ک اتنی متدار دبنی جاہے جس نے اوب فراب فرانیا 1,000 سرارے مل سکیں۔ ہہ بھی محیا جا سیمنا ہے کہ مریض کو یڑ ریّز 70 - 100 کرام ٹعنیات دینے جاہیں اور کل دُنا کا سال کی مد سعیہ نظامتے دار ایجزاء پر ستصل ہولا چاہیے - بنار کی مالت میں جواکلہ ہوڑک آمام طرز کر ٹیوں اکٹی اس لیے سیٹال غذا دینا زیادہ ساید ہوتا ہے خودہ ، لیم آبلے ہوئے انلے ، پشی ، لیرانی ، کسٹرڈ ، کیہوای اور اہلوں کا میٹیا وس دینا ساسب - اگر مثل یا لے ک فکات ہو تر تبوای تبورای سیتال علا ہے ساته ساته الالبي يا سراف كا عرق يا ليمول كا رس دينا منيد بوتا يه .. ہائی کی برف کے ریزے جرشے سے بھی منتل میں الاند ہو جاتا ہے ۔ جب وک جائے کو سٹال یا لرم غذا کہلانا شریع کر دیدا جائے ۔

Gastric Indigestion

ملامات : معدے میں جان ، مثل ، بیٹ کے اوبر کے سے اینتین یا درد ، عدم اشترا ، لاکار یا ویاسی کیلیت ، بسیند ارز اسیال

مقللا : مريش كل قللا متوازن بوسل على علاوه ايسي ببول جابين خلد اليم دُلِكُ كُو للوك وأف - كفاف عد بعد كجه أوام كولا شروى عليه مرغن ، نثول اور بادی جوزل سے ارمیز کولا جائے ۔ غذا کا ارم الور زود بنشم بولا شووری ہے۔ گرم بمالیوں ، اجاز اور بیٹی وغیرہ کا استال الله مند ثين به - مريض لك وبمالك و مستب اور يسند يه کھائے کا مطابق ہوتا شروری سے ۔

ا بدہشیں کا شکایت میں بین بیزوں کو کربنے دیتا جاہے الاگیا لمرت له سه: دوده و كرم و مكن و اللف (الله بوك له بور) أن الله بول له بور) أن الله بول له بور) أن الله بول له بور) أن ابالا بنوا باسكم مساليع شوسانه بكايا بوا مرغ ا خركوش يا بعبل كا كولت (بينا با داد برا د بر) ، الو ، ادبيلي ، فكل فكل كرك ابال اول: الل يا برى سرويان الله وعد الله المادن كا بال الا وس ، جل باللک ، رسک ، دلیه ، کیماری ، ایرانی ، سربال ، ارسل ، ا شبد ، مولک کی ایل دال ، ساگردالد ، فین ، ایل نسی ایر بای چائے ۔ بین اشبائ غوردل سے اوبیز کرنا جانے وہ ادیدہ : کبی سزابال ، منت بيرك ، بينا اور تلا بوا كرنت ، اللك ، بيرب من اور عبل ، كان مند اور عبل ، گیر اسپولدار کیک اور اسٹری ، اور اسم کے مصالحے ، گیروں کے سوا دیکر اللے کی رول یا قبل رول اور اینز جائے یا کائی ۔

بلا بلس ك مزيدون كو ولد ايم باتين باد وكيتي جايين : ، (۱) کیائے کے اولات کی مابندی کردا اور کیانا دن ہیر میں چاز مرتبہ کھانا مئید ہے ۔

(2) كمالا بها بها خو اور آنسته كهالا جابير ادركهاك سر دل اور بعد بهند مثيل ارام حرقا جابي

(١) وأت كو اوستاليون كر اللوائداز " مزع بوي حوب ـ ا

ہفوک کو بڑمانا اور ہائے کو درشت کرنا شہوری ہے ۔ (4) *معلَّم جب شال إو لوسكرات لوش اور منسَّش أثبًا، عد ادابل

كولا جابع -

(5) مجمائے کے سال بال فحم بینا ، ایکن عمالوں کے درسان

(6) اکر دادوں ہیں اگلی ہوتا کوئی اور جسال شکاہت ہو تو ا اس کا مداوا ، کولا بھی شروری ہے ۔

(7) اجمی طرح کلال بول زود بخم جزئل تعرب بدوک رکد کر کمال جامین

ىخىرە ودچج

Peptic Ulcers

پيينگ السر يا قروح معده مين دو ياويان شامل يين ، يدي السور معلم (gastric ulcars) ازر السرن ملج (dundenal ulcers) به درلون بیاریان معدے اور علے کے ان حسول میں ہول ہی جہاں معدے کی گواب صلت وطوعت ہول ہے۔ اس باری کا طبیع سبب سادہ نیس ہے ، خیال ہد مه که به آن او گون کو صوباً بول به بان کے کبائے کے اولات ية العدة ، بلول و جو ثليل و مرغن الله مضائع قال (دبات زياده " لبات ہوں ؛ جو گیا کو اوشی اور شواب کے دلفادہ ہوں ؛ جن کی عقا غیرمتواؤن ﴿ أَوْرَ مِلْتُورُ مِنْ كُمْ بِنِ أَوْرَ جِنْ جَائِدٌ أَلَوْ كَالَ وَغَيْرٍ ﴿ وَإِلَّهُ بِسَيِّ بِوِلْ .

علامات : فبٹ کے ہالال عمے میں دود ، کے اوو مثل اس مرفئ ک ملامات میں . دود کر شات اور اس کی اعدا کا العمار فرح کی رست اور اس کی طالت والیات کر غون بالے یا سبنے کی داوٹر میں شکاف پیدا كر ديني او بولا ب - انتي ك فينم ك ماء شكاور ك ملامات يمني هدم اشترا ، شعل ، لسوال اور سر بنتور بالميره ابن «يكيني مين ال بين -عَلَا * إِنِّي مِ إِنْ مِينَ جِو عَلَا دِيُّ جُنَّلَ عِبِ أَسْ مِينَ لِينَ عَوِينَانَ بِولُ چاوی - سدن کی راویت کم بنائ ا تلوی مات بو (الکد مدے ک وطرمت سے لائیں ہوئی رسیہ) اور السور کی غراش اور سدے ک حرکت کی کم گربے ۔ شفید مسلے کی سورٹ میںا علاج کے علاوہ دور لین سیر دودہ الله دس مسود ميد المسير كرك دن بور مين ديدا جاري - مريلس لك الله حد تعلى الإثر كر دات كو اله بالل كل أويس معلم لك يتجالا جائي - مريان يتر مكيل أوام كرالا جائير الوائد عن اس كا علاج مرالاً على و قرير اكروس دو ماه يلد كيل مندس ثين وبيد مكر شالت مرض بند دو جاز وور میں عبات مل جاتی ہدا ایس جالت میں حالین س کا دینا بہت سکیڈ ہے۔ شرقن کی علت کم ہو بنائے کو ایک بلک لگا عودة الا حرم (eream) برادر برادر مالا كر (خرم لد ملے كو المبدس ك ووده کو ابال کو اس کا عجم الربا ایک خال کو لیا جارے اس ک ایک باؤ معدر از دو کینئے کے امد دائی جاہے ۔ دولوں کھالوں کے درمیان فلری صلت باؤار دبنا شرورى من - رات كـ ولت لهد آك سے ليل دوده باولا جائے - مالین کا کوالانا نے مذ ملید ہے۔ ایک ملنے کے بعد دود کم يور جائية - إو أ شعوماً بنب مريش وان كو دود عد سام ثاب أبو كر المينا بدأ اللي فنها وفيم الفت اللب و لرم "لمجرَّى و قابل روق اور مكان وغيره كو علا ميا شامل كر دينا جابي - اارئ بازار كا اسمال جاري ر كهنا واله - مالت الو بيار بو جائ إر دوسرى لوم غلالي ، بدو مكين ا قرم المل و الل بول بيول يا مرقى الد الل بول سروان و المن كهلالا عروع محر دنی جاہیں - زلت رائد سریلی فل ایمر میں جاز مراہد (ایک دلت شوے سے محجه لیل) کاالا کہا نے لکا سے- عام کہانے کے لیے لمذال النباء كا التطلب كرسة دات موزول الدر غيرموزول النهاه كو يش للا وكونا جابي

دودہ اُلا اُس سے ائی ہوئی جزاں۔ کسوڈے کی ہوللیں اوز 'ہودار بنیر ۔' لية جأئية وكاني اور شراب ..

غير مرزون اثياء

كوشت كى يننى .

آئے سے ہواکر اکالے الیر بنائی

والے اللے اور دائی ۔

للأيوا الوسخت كرشت

اللے اوست یا اسلید) ۔

يولُ وولُ ، لان يسلت وبلكون

ونق جائے 🖫

هووها مع حريم يا مكين .. ،

tib. cets a lite wind girth a أرم رول كا أكرا ادر سويان .

اللے اللے ہوئے کہ اول) ۔

ارم كرفت اور جمل (ال مول

اً. ألو (تلج بوت له يود) . . اعام عام سروان ـ

غيرموؤول لتيا.

آبال یا ایکال بول گلیریں ، جائشو ، یک بول بیاڑ ، گریمی ، ساک ، شکرلندی ۽ 'عالمِ اير مثر _ ینگن ، بهندی ، توری ، کنانو ، هليم و مول و كينار و مري ' اور ششک بهل دار سیزیان ۔ ' ،

اع کے باکائے موسط بھل ۔ مالِئر، کا وس اور کیلے کے سوا - Ju cle

ملال کی برق ، بلتی اور بالرد، _ لمنع ک اتبیر اورالناس.

يلنگ ه کسترگ کبیر و لیریش و مرد دار استری ا یکوڑے اور ماده کیک اور ایستری .. عام کل مول جوزان ۽ اچار ب ا خلی اور کرم مصالے ۔

، عام مریشون کے لیے مندوجہ ڈیل لھٹا ملید سے (علا مجبز کا ہمی

(1) منبع بستر سے الهنے ولت با دودہ یا بھی جائے ک بیال اور ایک آدہ بسکط - بسکت کی بیک آدما لوسك یا ایک رسکت یا ایک جدرتا بایہ کوایا یا سکتا ہے۔

. (2) مبح کا ناشتہ ۽ درده کي ليال ۽ للکن يا جهنا پرا دليہ ، (جملکے کے بغیر) ، ایک الله یا بک بول عول کا جمولا لکوا ، رے یا لرسل سے شہد اور ہاک جائے ، دبی ک بال لست یا شریت (مود ، آثار ، کاسی) سه مری (بادیان ، پردید) ...

(3) درجر سے پہلے لائد : دردہ یا میں ک اسٹی ک بال ہے

(4) دويور كا كهالا ير جهنا بنوا شوريا (اكر دل جاتب) ، جهل ، مرخ یا لرم گوشت کا گلابا ہوا لکڑا ، ایک اور جہائی ہے ان وول جزال با الواء بلا ميوه بال ليراني ا جبل با پانک و بلا چهلکا بولک او سور یا چنے ک کهنی بول الل دال اور لوسل یا رسک . .

(5) بعد دوبير جائج : لرب ، ربك ، باب يا بسك اور دوده ، بلاز جائے ، کال یا بیل نستی ، کلائے ہوئے سرخ ا الله و البر أو المؤلف الله الله الله كل المك يا دو سيناويز بهي كهان جا سكني بين ..

(6) رات کا کھانا : بھرک ڈیادہ ہو تو یہ کھانا دوہر کے کھانے کے مشابہ ہوتا ہے۔ بھوک کم ہو تو اور زول با قال وول کے ایک دو لکڑے اور سکین یا ایک دو سیلارین کان برن ہیں۔

(7) سوئے وقت ۽ دوده کي بيائل اور ايک در بسکيل ...

نوٹ و دودہ ک کل برب معار ایک سے ڈیڑہ سیر تک ہول ہاہے۔ کوانے سے کے اروز کے ملاوہ مراش کے لیے لازم ہے کہ وہ إلى كمائ ك اوالت مين بالاعدى بيدا كرے اور مشر الهاء ، أور مادات ترک كر دے ، علاج اور علا يے الالد لد بو تر ابريش کے سوا کوئی جارہ نہیں ہوتا ۔

المول في محدث مدى مولى عاول قرماكي

جو خالص گذم ' جو کیا دوسری خوراکی

اجناس سے تار موتی محی اور می محت

كايهزى كاليخنى استسيد

الموسم كرمايين كما يناحات؟

وكريد عروب يك كالفلاون في المروق على المروي المراعي المراعي بين كروت عمل المرود ارب برا مرب برای می می در معدول می در معدول برای از می است می این می می میزی نے دوالی برا ملک فارق کی برای آل بر تی این این این این این می این با در این کی برای این می این می کیاب شركيد الله الله ي مناوى ك شركت إلى الله إلى المكرم فركور الله الله على المركور المركور الله المركور المركور المركور وكذك خرك عدا [السوك بالم المدين الم المدين الم المراك من على المنا المراك المرك المراك المراك المرك المرك الن قداك التابي على عديد عام المان قداك التابيد

BALANCED DIET, HEALTHY LIFE

March 2000

Page 11

سرد. الحالي عندالي احتباط

Dysentery

«پيچېښس «پيچېښس

۔ مُلامات : بیچش در اسم ک ہرال ہے یمنی امیال (amochie) یا چرائیس (hacillarry) یجش - چش اسم بن آلت کے غلے عمران میں ترح یا

للدور ان جائے کے باعث برجش کی شکایت مسلمل ہو جاتی ہے ۔ لفظے کے غوردہنی مدائے سے بیجش پدا کونے والے گرموں کا سرائے لگایا ہا سالدوللا (ellogicals) با سالدوللا (salmonella) با سالدوللا (salmonella) با میں جرائی کے مدلے ہے ہوئی ہے ۔ اس برجش کی ان شکای بعد ایس بنے بائی کی مائٹ دست ، آباو ملے دست اور بہب یا شون مطح دست ، بعض اوقات برجش جذباتی کیلیت ، کہائے کے اجبی طرح بخش لہ ہوئے یا باشے کے لفام میں کسی کیسائی می شک خراش بیدا کرنے سے خراش بیدا کرنے دیا ہو بائی کی شکایت ، کہائے ہیں دو جاتی ہے ۔ کوبی میائے سے دولوں کے خراش میا کی سخت کی موردیش معالئے سے دولوں کے کی سخت کی کوبی کرموں یا جرائی کی انگاب کرموں یا جرائی کی تحق کی ہو جاتی ہے ، دولوں کے کی سخت کی کرموں کی جدال کے اور خرائی ہو آتا ہے اور کرزوری بیدا ہو جاتی ہے ، دولوں کے کی بعث کی کردوں کے موردیش میائے ہے ۔ دولوں کے کی بعث کی دورت میں کی دولوں کی دول

غذا : البيال يبوش بين سخت اور لهرس غذا عد برونز الأم يه . مرش كي أبتدا مين شوريا اور يني اور بعد ازان تهرؤا نهرؤا دوره اسهارا عد دہنا جائیے - مرش کی شدت کم ہوئے ہر گلے ہوئے ماول ہا "لہجاری ، لحيل ووقي م ساكردائد اور ابلے ہوئے اللے ملید ثابت ہوئے ہیں۔ جہ يه غذا يشم بوسط لكے تو "لم تلجيك بيدا كرين والى عدا . جس كا ذاتر پہلے کیا جا جکا ہے ، دینا شروع کر دبئی جاہیے۔ کچھ دن سد زود پہنام غَلَا أور الري ك كمه دن بدر عام غذا دى جا سكتى ہے۔ يہ أبديليان أن بدنیات کے مطابق کرتی جاہیں جو معدے اور تولون کے ورم کے سلطے میں دی جا چک یوں ۔ جرائیس بیحش کے دوران میں سب سے بلے سیٹال اشیاه (شاص طور بر بانی ، لیمون اور ایک ملا بانی ، بدلون کا جدنا جوا رس ہ شقاف شورہا۔ اور الالی اور سولک کے درق) دلاق جاہس ۔ آہستہ آسته دیی ، جاول ، ابالا بوا دوده اور جاول یا "کهمژی ، دوده بی قال رول بهكو كر ، ساكردالد اور دوده اور اس كے بند ايس بيوبي کم دینا جاہئیں جن سے تاہیک بیدا ہو ۔ بھوں کو انشان ، اور ہوں تو گال کے گوینے اور انٹیاں لہ آ رہی ہوں تر بوبل یا بیانے کے رہے سال النباء ، شاع بالى ، كان كوز يا جيش كا شربت ، يمك سلا إلى عرق اير عناف شوریا ، بلانا جاہے ۔ مثل کم ہوئے ہر ابالا ہوا دود دینا شروع حُرْ دَیْنا جاہے ۔ یکے ہوئے سب کا گردا ، ترش دہی اور لیسوں کا وش

شدیدا اسبال کی شکایت میں آن جاڑ بائوں کا غیال رائینا نالد مند ہے : (1) مریش کو بسٹر پر لٹا کر آرام اور گرمی چنجانا جاہیے ۔ (2) بائی اور برق بائی مراکبات کا ٹواؤن نائم واکھنے کے لیے ان دولوں کا جسم میں چنجانا خروری ہے ۔ (3) ڈاکٹروں سے مناسب ملاج کرانا جاہے ۔

پے کو درست کرتا ہے۔ وائد واقع بنے کو عام غذا ہر لے آنا جاہے۔

لمیات اور مہالین بھی دینا چاہیں۔

Colitis

درم تولون

گولون کی سوبن کے لساب دو طرح کے ہیں ، ہشی عصوص اور غیر ضموص - جرائم اور کرم (بین کاراکر بیجل کے سلسلے میں کیا جائے گا) خصوص اسہاب ہیں اور کھائے 'بہتے میں سے اعتمال ، قبلی النشار ، آلدوں کی ترز حسابت (میلا روزود ہیے) اور 'سرہ الملاب خیر عصوص اسہاب ہیں ۔ فلامات یا مام طور اور لیلی ، بیش اوالت سابٹ اجائے اور 'کہی کہیں لسیال ۔ بیٹ کے الم طور اور لیلی ، بیش اورات سابٹ اجائے اور 'کہی کہیں کے وقت تعلق کی جائے صرف عالم با آلو کا الحراج اور بعض صوراوں ، میں الشخیص دور کے بار بار مسلے اس مرش کی علامات ہیں ۔ مد م نمی عصوباً ان لو کوں کو بوتا ہے جن کی طبحت النی ؤاد ہو ، جو انک مند یہ بیٹ اور اور بیٹان ویئے کے عادی ہوں یا وہ تنزیر خون کا حکور ہوں ، اور اگر مند ، ویئے دی مند یہ ، ویئے ، اور کی مادی کی مادی کی مادی کی مادی کے میابت کے متابلے ، ویئے ، ویئے

علياً : جسال اور دائي سكون آور معيولات زلدي مي اللهاك مرفی میں ہے مد ماہدگاہت ہوتی ہے انہ لیفی سوے کی مورث میں سپزوانہ ' اور بيل ژباد، کهائم بهايين تاگه جزور بدن بوخ 🙎 سد ان کا جو سمند بچ وہنا ہے وہ النوق میں اسال سرائٹ بنا کو کے شوراک کو آ کے بڑھتے میں مدد دے ۔ ہر اس جیز، شہ ہزینڈ " لولا جاری اس شہ " کسی لسم کل بغراش بدا ہوئے کا الدائیے ہوئے۔ بیٹیا ہوں ہیں گاہواں (جُلا اِکَّا كول كي بون) ، عال ، ساك ، كاور ، غراد ، بالك ، ساعي ، جلنار ، کهیی و سختدر و بهل دار میزبان و بینگنده توری ادر شاجم ملید ین -دائين بهي ناليد بند وي ـ الون مين بند بدل يا وه ابدل جو عالكا اتار کو گلا لیے گئے ہوں ، کہائے جائے ہیں' کرم ہیل ، شاہ کہلا ، بكار كرور اوا لهي الل الكارة بنير كمائة عارسكي بن - ون الدرس لسف سے ایک درجی کلاس تک نیال بیٹا ملیدا ہے۔ اگر اس ریش میں دست \$ رہے ہوں تو ایسی اشیاہ کہاں جائیں ابن کی تلجیت لہ ہو یا کم ہو ہ تاکہ اولوں کو اوام مل سکے ۔ ان اشتاہ سیں غیر عیاب کوشت ، جیل ارو مرغی د کلیمی ، بورے آبلے ہوئے آبلے دسا لودالد ، جارل ، بھاوں کے رس و شہد و شکر و سٹیے سوائے کی بوللین و قبل روق و ابال کمی یا تیل (دولون چیزین لهوڑی ملتار مین) ۽ اَبل ہوڻ سويٽان ۽ شات ۽ڻي آ جیل ، شربت اور کیک (بئیر میرے کے) شامل یں۔ باد رہے کہ دودہ ، رَغَيْنَ سَمِياتِ ١ "لم يكاف بوث اللَّهُ • آلو • سِرَيان أور عال لللَّهِ ک متعار کو بڑھائے ہیں ۔ اس مرفن میں کھانا جنا عشک ہو اور سیٹائی جران بني "كم يون التي بي جلد الألد يونا فيه " كيانا الموأى الهواري للدار میں کئی کرایہ کھالا جاہے ۔ الل اور ادلی ہول میرین نمانا ا شامی طور پر جن میں کرہ ممالعے آستال کیے گئے ہوں ، مناسب ایس ے نا علما متوازن ہول جانے لیکن اس نیں لحیات اور حیات ایکارت رائع جاری . زمادہ دار لوگوں کے تشلے میں بوسہ 10 ادام لعمات ارج بو جائے اوں ۔ لیڈلا علاؤمیں لحیات کا اداثا رکینا تراہت

First Dietcare Centre
Under the Gridance of American Diatetic Association (ADA), USA

(4) پہلے ایک یا دو دن کمکن بائی (ادم سر بائی میں بائے کے اوک بسیر کے برابر کمک خوردن ملایا جائے) کے سراء جس میں کارکروز یا تبورا سا بیلوں کا رس یا کرئی مرتی ملایا کی برتی - درسان اسم کے مسلے میں ہر در کوئٹے کے بعد ممکن بائی - درسان اسم کے در دن بعد دردہ اور بائی برائر ملا کر بلانا جائے - ایک در دن بعد ایس ملے کی ختت کم ہو جائے تو جوڑے کی بیتی ، کسٹرڈ ، دردہ دیں ، باکردانہ ، جیل ، لم برشت اللا ، کمٹرڈ ، دردہ ، دیں ، باکردانہ ، جیل ، لم برشت اللا ، بائمک ، معلم دلیہ ، اوردائی یا بررائیک جس ملا دی ا باکردانہ ، جیل ، لم برشت کو اس ملا ، باکس میں میرائی بلنے کے اندو الدو مریدن کو اس ملا ابرائی بار لے الا جانے جو الاجتمال کے الدو الدو مریدن کو اس ملا ابرائی بالا جانے جو الاجتمال کے الدو الدو مریدن کو اس ملا ابرائی بالا کے الدو الدو مریدن کو اس ملا ابرائی بالا جانے جو الاجتمال کے الدو الدو مریدن کو اس ملا ابرائی بالاجتمال کے الدو الدو مریدن کو اس ملا

مزمن درم قولون

Chronic Ulcerative Colitis

کفا ، مریش کو کا کر آزام کوا ا دانی الشاد کا مدانا کرا لاد کی مسئیت کا شکات ہو تو آپ دور کرنا شروری ہے ۔ جہال تک غلاکا جبل ہے اس میں حرارے ، لعبات ، شاہی اور مدل محک بخترت مدید خابین ، مکر زیاد، للجبل نیدا کرنے وال کول جبز تین بول جاہے ۔ اور کہ کم ، وز تو آپ بڑدانا جاہے اور تدرای تبوری متزی عنا دینے رہنا جاہئے ۔ آت ہے عول اپنے یا سکر کے غرب ہوئے کی مورث

مرش کی شدت کم ہو جائے ہر مذکورہ ابلا عثاق لنباء میں مائیے
ہا کنو وغیرہ کے وس ، کیلے ، تماثر کے وس ، ابلاے پوٹ دوجہ ، پکا کر
گذشہ ہوئے بھل (جن کا جہاڈا اور بچ تک شنے گئے ہوں) بلا میہ
بربنی یا کمیر اور اجمی طرح امال ہوئی سیزبوں کا وقد وقد اشافہ کرنا
جائے سیمتر یہ ہے کہ آن چیزوں کو یکے بعد دیکرے کھلایا جائے ،
مرائس جون جون ووہمست ہوتا جائے اسے باتی غشائی لشیاء بھی کھلایا
مرائس جون جون ووہمست ہوتا جائے اسے باتی غشائی لشیاء بھی کھلایا
مروع کو دیا جائے ، جن اشیاء سے مریش کو پسیشہ بربیز کونا جائے
ان میں کال مرائع اور قالم کا آن میرکر ، چھلکے دار دائیں ، چری ،
شیل بھل بھل اور سیزیان ، کالے شورے ، کری دار میوے اور کونی مداشی

Celiac Disease

'' ملامات یہ اورکہ ان انکنا ہ دعت آنا ہ اشار دیانا کا 'وک ہانا ہ سے ' 'نا 'بدول جانا ہ اشلے کا غیر مصدل ہونا (مثنار میں زیادہ ہ اور یہ ہاکا ؤرد رشک ہ بدیدولر یہ بیکنا اور جواگ دار) اور خوہ تقلید کی گام ملامات اس مرض کی ملامات میں شامل ہور' یہ جرض بیکینائی اور اس کا اصل جب کے کمال ہو 'کر جزر بدن انہ ہور نے یہ ہونا کے اور اس کا اصل جب آناج میں بابا جائے والا مادہ کلیدراین (gluin) شموما گلالہائین (glidia) ہوتا ہے ۔ یہ مرض باضوم چو ماہ نے چو سال لکہ (زیادہ تر

جین سال کی عمر) کے بعران کو بوتا ہے۔ یہ گابت بجری اور بااتوں میں وزودہ دور فک لا علاج بہتے ہیں مرمن بطالت اغتیار کر لئی ہے اور سود لفقیہ کا باعث بن بیتی ہے۔

علقہ : اگر مرض کی تشخیص افغاد ہی میں ہو جائے کو گیری اور بیٹی شنڈ بھاؤ کردہ اشاہ کو لرگ کرنے اور اہم غائل اجزاء مطاوب مقدار میں کھائے ہے سندان کو لرگ کرنے اور اہم غائل اجزاء مطاوب ہو بھائے ہی جو بدگروہ اشاہ سے امہوز کے علاوہ بکائل کا اشمال بیت کم کر دینا جائے ۔ اگر مرض ہو جائے) ، جو بھائے ، عائر مرض اور اللہ بیتا کم کر دینا جائے ۔ افغار کی میں موج بھائی ، دائوں ، سوزان ، بھل ، فاوران ، بھیل ، دائوں ، سوزان ، بھیل ، فاوران ، بھیل ، دائیں ، سوزان ، بھیل ، فاوران ، بھیل ، اسے ، سوانان ، کہاں ، میٹی ، دائوں ، سوزان ، بھیل ، ویوگوائٹ اور -تھائیاں (بین میں موج بھیسٹری ، فالائی ، سائری کہائٹ ، بھیل ، سوزوں شیری ہیں ۔ بھی اوران بربیزی علقا بھی ماہ سے جوشوں کرتے ہیں ہوئوں شیری ہیں ۔ بھی اوران بربیزی علقا بھی ماہ سے جوشوں کی مورد کردی سوزوں شیری ہیں ۔ بھی اوران بربیزی علقا بھی ماہ سے ایک کے دینا بازی ہے۔ جو سال کی عمر کے بعد یہ نظرت اکران اوران کردی ایک دینا کی دینا بازی ہیں۔ ایک ایک دینا بازی ہے۔ جو سال کی عمر کے بعد یہ نظرت اکران اوران کردی ہوں کو ایک دینا بازی ہے۔ وہ سال کی عمر کے بعد یہ نظرت اکران کردی ہوں کو بانے اکثر کردیں اس کردی ہوں کو بیتا کی اسال کے دینا بازی ہے۔ جو سال کی عمر کے بعد یہ نظرت اکران کردینا کردی کردیا کردیا کردیا کی عمر کے بعد یہ نظرت اکران کردی کردیا کردی کردیا کردیا کردیا کردیا کردیا کردیا کردیا کردیا کردیا کردی کردیا کرد

کشوئین سے معربور النباہ میں چوکر افر اس سے البار کرد، النباہ ، النباہ اور اس سے البار کرد، النباہ ، النباہ اور اس سے البار کردہ جازیں (کیوں کے خالص میدے کے سرا) ، اللہ ، المسکری م فیصری سفوق ، میٹھا سوال ، اورائین ، ایبریکی ، بسکا، رحم ، اسلام اس سرویاں ، سرویاں ، البریک ، سرویاں ، اللہ ، اللہ

Sprue :

' علامات ؛ الساق جسم میں کارکوڈ اور چکائل کے علیل لد ہوئے۔ یہ اس مرض میں اسبال ، رون ک کس م کنزوری ، زبان کی سرول ، جاد

عدًا ، اس مرش میں عدا کا بربیز مزمن شکمی عارفے کے ارباز ما ما المجافل عدد العدا مين چكال كم بكر لحمات اور لشائع وار غلا . (مرادے) زیاد، دبئی جاہے ۔ لر گوڑ سب سے بیٹر سے ، کیلئیر اور مرانین گ مل ول ایک گول او روز کما لبنا چاین ، میانان ین (عسرما اوات ایسلار بناس طور او منبد بوتا ہے ، ادبیز کا عرصہ طویل شرور ہوتا ہے يكر أس في موا "كول واره أوى - اس مرش مين مو غذال الهاء تنسان نیں اگرایی وہ یہ یوں و یعل فسٹی ہ سیکل ہوئی ڈائل وہ ل ، فرم اکرنت ، مِهِل ، مرغی ، شروبا (بلا یکنال) ، الر مربکا کر کلائی بوئی سزبان أو يهل ، ساده كيك ، شود ، ايك (بشرطيكه كم مقدار مين وو) اور سر که . اس کے برعکی دودہ ، ووق ، سطت گرشت ، گیں ، سات سپزیس اور بھل و مرام و اوار اور گرہ مصالح مشر میں ۔ بربیز کے کال ون أزر جائے کے بعد ماغرالا کر اشاہ سی یکے بعد دیکرے ندا ویں دارل کر جا سکتی وں ۔ جند دن بعد عام کھانا شروع کو دینا جاہے ، سکر جمان لك يو سكي اللج ع سالو وو فر ، اللي با بينے بور يا سفت كونت ، كمني أو وباده سكون و كرى دار سوك و سخت بدل و الني اور سخت إور زماده ویشے دار سیزیان (کومین ا مول اشتیم اساک اور دائیں: نہیں



بجاري سياري المناف المناط

منعدى درم مبرك

Infectious Hepatitis

اس مرش کا موجب ایک والزمن ("irus") ہوا اسد مو کفا سے غون کے فرامے جگر تک پینجا ہے اوز اس کو ہتورام کر دیا ہے۔ میں اوالت یہ والرس مرابل کو کسی شامو کا خون دیے ہے۔ ابھی چگر ایک جا پینجا ہے۔ میں اوو کا خون دیے ہے۔ ابھی چگر ایک ہا جہ ایک جا در ایک جائے دارہ ایک جائے دارہ ایک جائے در اللہ والے ایک کے ایک دوبا میں موالے (ایک ویبا کے ایک اور ایک جائے در اللہ ویبار (شام در اللہ ویبار ایک کے ایک کو ایک کردا اور کیبائی مرائے (amoohac) میں سامر والد اس اور کیبائی مرائے در ایک در جگر کا باعد ہوئے ہوں در در جگر کا باعد ہوئے ہوں در در چگر کا باعد ہوئے ہوں در در چگر کا باعد ہوئے ہوں میں والے والے گروا کہ ایک ایک ایک ایک کیووں میں والے والے گروا کا بالغدوں میں والے والے گروا کیا باتا ہیں۔

منا : العلا حالت مين مريش كو فيا على بينجا إدينا جاير الاكه بريدلسون (prednisane) يا كارليكوالرواين (corticatrophin) جسي وواؤن سے علاج ہو سکے ۔ مربتی ہولک مکس بیٹر سکو سلیانا نیں جاہتا اِس لیے سینال کڈا دیتے کے سوا اور کوئی جارہ تین ہوتا۔ ایسی عدّا دو ذو كينل بعدرتني جاري اور مينهي المحوليا و سكواش و كوكا كولا أ تکنجین و بُیل لستن و شربت اور عرق بهسی چیزدل بُر مشدل ور سکتی ہے - ہمیاں تک ہو سکے ہر روڑ 200 - 200 گرآم لیٹاستہ دار آبراہ کھائے المايان - مريان كا جن چيز كو دل جائية دے دين باسر - ماسد يه ہے کہ اس کے جسم میں غلا پٹیٹی رہے اور غذا میں سراروں کی مقدار ول تے زبادہ ہو۔ اگر مریش کو سیات یا عصبائل شکایات (neurological disorders) له بول لو اين كمه لحبيات (روزالد 25 كرام ين شروع کر کے آہشہ آہدانہ 30 - 40 کرام ایک) دیتے چاہیں ۔ اس متعد کے لیے يريكا ، جن عد كال لعبيات عادل بو جائے ہيں ، بيت مئيد لالت بولا يًّا ، البته بكتائي ، غواه اس ك ديكل كجه بي يهر ، بيت الم متدار مين دائی جاہے۔ ایک سرد یا دورت کے لیے ہر روز تدریباً ایک ٹرال جہلاک ہما ۔ اٹ کے یومید 1:8m گڑ آویب مرازے ماصل ہواجائے نیں ڈالعیات نے مصول کے لیے غیر عیرم گرشت ، عمل ، مرغی ۽ انائے ، مسيرينا اور الا مكهن لسن مله يول مهد با جكنال كا قريد الى با بوني بول انهاء ك ببائے دودہ ، دبی ، مکین اور اباتال روائن ہوتا چاہیے۔ ببوک ارمائے ك لي مداه اور يتنافع علما يك علاوه تفاواسين (ووؤالم اسر سل كرام) بدي دینا چاہے ، شراب جیسی منشآن اشیاء سے اوربیز لاڑم سایا ۔ بدی اہمی کہا

جا سكتا سه كه مرض كل عام اور مؤمن حالت مين بها پكتال كم دبئي، جا سكتا سه و مدن الده المسات به بول جهنالک كل دوم المسات كليت آست البحث الب

Bo .

Hepatic Coma

مازمات او الراحا بوا فہی الشار (الایزوائی و سے سسی و سطمینی الدینیاں و الدینیان کے سال بورغ الدینیات کے سل الدینیا الدینیات کے سل الدینیا الدینیا جربے سرم مادلے خاص اور الدینیا و الدینیاں مادلے خاص اور الدینیاں و الدینیاں مادلے کا الدینیاں و الدینیاں مادلے کرتے سے جوال دینیا ہے ۔ جالان و بوکی و الدینیاں و الدینیاں مادلی الدینیاں میں اکثر مریضوں الدینیاللہ آن ہیں۔

خطاً ؛ کنمیات کی مقتار کال ہونا جائے (در گرام کی کلوگرام وؤڈ) لیکن سبات کی ملامات (شدہ انظیون ہم ایمیوں اور ہنزوں کی لرزش ہا رصف محددار ہوئے ہی لعمیات میں لووا کیم کر دینا ، لیز چکتال کی مقتار ہم کمینا دینا ، شروری ہے - سبات رک جائے کے بعد عام غفا غاص ملور پر حوالات سے حاصل ہوئے وال غفال آلیا، ذینا جاہد ۔

سبات کا الهام جولکہ نبات عملالک ہو سکتا ہے ، اس لیے مریش کو اورا 'بیلنشائے میں داغل محرا دیتا ہوائے ۔ جب نک ب مشاعات میں المال محرا دیتا ہوائے ۔ جب نک ب مشاعات میں المال محرا دیتا ہوائے ۔ جب نک ب مشاعات میں المال المال المال المال دولاً میں المال الما

Cirrhosis

ملامات : جگر کی یہ کیلت اس : کے لسیج کی بران شرایوں یا منرے کی وکارٹ سے ہوت ہوت کی میرت اور کرموں کی جہوت اللہ اللہ الکر اسال کا موجب ہوتی ہے ۔ چگر کی سختی اسکان ، سرہ تنذیہ ، بھوک کی کسی ، اسستاء لحس ، جلدنم (ascites) اور براان اس مراس کی معلامات بھی ۔ برلان اور جرائم کے حملے کی صورت میں چگر بڑہ جاتا ہے ،

مالٹی طُیٹت اور شارش کال ہوتی ہے اور الب ہ اسہال شخص اور جگر میٹا دود ایم عوتا ہے۔ یہ مرش ڈیادہ تر شراب بیٹے اور کھانے میں سے قامدگ بتے ہوتا ہے نہ

علماً ؛ شراب عوای تری کر دینا اور علماً کی دیکھ بھال نے مُلُماً ، فرادہ اور فرادی کی بھال نے مُلُماً ، فرادہ اور نصابت دار اجزاء زیادہ اور کمان کم بولا جارے سے مقال ادبیتر شکر کے دوسئرے امراض کے اداما علم مشابق ہے ۔ حیازی (خصوصاً بی ، می اور کے تاریخ ایک ماء ملک دینے جایئی نے ۔

اگر مرش برانا بو اور اس کے ساتھ ساتھ بعندمر اور استانہ اسی بو تو مقالیہ بیندمر اور استانہ اسی بو تو مقالیہ بیندمر اور استانہ کی بنورول اس بو تو مقالیہ بیندمر اور استانہ کی بنورول ور اللہ بیند بیند بیندر اللہ بیندر اللہ

Biliary Disorders مبنتنظ كى نشكاباب

ان منایات مین عسوالعرکان (dyakinesis) ، مراد براری یعنی ریش کا ابریشن سے تکل دینا (cholcrysicciomy) ، وزیر مراد ، سنک مراد اور برنان ایم بین - بد شایات یکی بدد دیگرے یا ایک وقت بو سکی بین - توات بنارا کے استر کا برانا وزیر آخرکار وزیر یکر اور مغراوی نشش انگذه (hiliary circhesis) که نکل اعتبار کو دیتا ہے - ان مکایات میں باتی کے وی کسک کے بات پشکانی اور جشکانی میں حل ہوئے والے میں ایشن کی ویس کسک کے بات پشکانی اور جشکانی میں حل ہوئے والے اور فائم خار اور نابیدکی مشرے کو کم کرتی ہے -

ملزمات ؛ مسوالسركات ميں يہتے كے بار بار سكڑكے كے ياربود مشرا الت ميں داخل نبين ہوتا كبول كہ او اور كے عضاء عامرہ (ophineter of) ميٹو يہتے كى الل كے بماؤ كا لكوان ہے ، بكا تشتیج ہو جاتا ہے۔

بھی صورت مرازہ برای میں بھی بول ہے۔ ان عالات میں ہر اشتہ کی ور کے ساتھ ہے۔ میں دود ہوتا ہے اور اس کے شدت بڑھی جل جال ہے۔ ورم مراوہ میں کستے ہیں ، ضروع ورم مراوہ میں کستے ہیں ، ضروع ہو جاتا ہے ۔ کبھی اس دود کا دورا اورا وک جاتا ہے ہو اور کبھی سلسل جاری رہا ہے ، اس میں ابریشن کے سوا کوئی جارہ نہیں ہوتا ، اس سے کی ملامات ساک مرازہ ہا ، اپنے کی تیواروں کی صورت میں بھی دیکھی جان کی مدادت ساک مرازہ ہا ، اپنے کی تیواروں کی صورت میں بھی دیکھی جان مدید کرد معمل اس وقت ہوتا ہے ہے میا کہ انتجاب کے کا قال کے بعد کرد دیکی میٹ اس وقت ہوتا ہے ، صرف براتا ہو جاتا ہے ۔ صارح کی کس حکی اور جاتا ہے ، صرف براتا ہو جاتا ہے ۔ صارح کی کس حکی اور جاتا ہے ۔ صارح کی کس حکی اور اس کے اندواری استان ہوتا ہے ۔ صرف براتا ہو اس کے کا دورا اس حکی اندازہ بھی ہوتا ہے ۔ صرف براتا ہو جاتا ہے ۔ صرف براتا ہے ۔ صرف براتا ہو جاتا ہے ۔ صرف براتا ہو جاتا ہے ۔ صرف براتا ہو جاتا ہے ۔ صرف براتا ہے ۔ صرف براتا ہو جاتا ہے ۔ صرف براتا ہو کا کرد اس مرف کی عادمات ہیں ۔

ملا ، وکنانی کا استانی چت کم کو دینا جاہے ، لیکن لحمیات اور الشاخے دار اجزاد کی طادر ایس مدیکی بڑا دارتی جارے کہ جموعی طور اور مطارف مراوں ہے کم میں رہیں ۔ چکنان موارے مام طور پر مطارف مراوں ہے کم میں رہیں ۔ چکنان مورک کو دینے اور سمازہ فراوں ہے کہ بعد ودلکہ دید بندی براہ جال ہے اس لمر آس کا مطاوا کرنے کے قیما صدری مراکشات کھانے جاہیں ، کو بی مولیاں ، شاہم کوں کہ اور مراکشات کھانے جاہیں ، دائیں ، مرجی اور مشاملیان مریشوں کے اپنے المواال بدل پی میابین ، جر چکنان میں مل ہو سکتے ہوں (لمصوماً عادید، کے) ، شرور کھلات جاہیں ، جاری کہ دائی اور خون کی کسی میں جاری میں جائین کی ، مارور کھلات اور جائین کی ، مارین اور خون کی کسی میں ہر جائے تو حائین کی ، مارین اور خون کی کسی میں ہر جائے تو حائین کی ، مارین اور دینان پر کھلات اور ایسی انہاں بی اس میں ان میروں کی بیات پر کھلات اور ایسی انہاں بی اس میں ان میروں کی بیات پر کھلات

ضواری بین - رائے ک شکابت میں جو عذال انداء مند ہوت ہیں وہ بہ بین و خشک سیرائے کا دین ، وول و غیر نیٹرب کوشت ، مرغی یا عبال ، اللے ، سوبٹان ، جاول ، آلو سیزبان از شورے ، الا یکنائی ، دیل ، شبه اور چینی - آن کے اوعکس جو جیزین مشر ثابت ہوتی ہیں آن میں دودہ رشاص طور پر بیبش کا دودہ ، مکرم ، بالائی ، تائی ، ممام الل ہوتی اولی ا

صفتی اُلمباه ، سکتین ، کبنی ، بتری ، ورفن ، بیترت کوفت ، یادی سویان ، سب ، اُلِنز ، شراوزه ، زینون ا کریم والی بیستریان از کبک ، کری دار سوے الد کرم مصالح عامل بود - بیکناتی اور بیکنی ادیا، کے سوا غیر موزون النیا، بین سے مربلین اکر کوفی نے مشم کر لینا ہو تو اس کے کہلاے نین کوفی مشاللہ نیزن ہے ۔

ووہ مرارہ کے شدید دورے میں غذائی امتباط لمی طرح ک جاتی ہے سیل طرح ندی جانے ہیں طرح ندی ہی ہی اس اس طرح ندی کے مرتب بوت بہت کہ ان بات ہے کہ ان بات ہی ہی ان ان ہی کہ ان ہی ہی ہی کہ ان اور انتیاز ان ہی کہ بد شورہا ، دورہ ، استی ، بھاوں ک جائی اور اللج دننے جاہیں ۔ ایس کے بعد شورہا ، دورہ ، استی ، بھاوں ک جائی اور اللج دننے جاہیں ۔ ایس کم کی دفت جاہی ہوتی ۔ اس مرض کی است کا نور ان کم کرلا ، سیتال زیادہ بینے اور غذا میں مرض کی امتباط کرلا شروری ہے ۔ غام حالات بنی تدواری بت برکنائی دانے میں کوئی سرچ خیری ۔ اس ملمد کے لیے مکمن (اصل جہنالک) اور 'کے' کا کو دور ان اس اس کے قبل از دیر ہے ہشم ہوتا ہے اس لی قبل یا دیر ہے ہشم ہوتا ہے اس لی قبل یا دیر ہے ہشم ہوتا ہے اس لی قبل یا دیر ہے ہشم ہوتا ہے اس لی قبل یا دیر ہے ہشم ہوتا ہے اس کی انسان کی لئسل یا دیر ہے ہشم ہوتا ہے اس کہ کا خشم ہوتا ہے اس لی قبل یا دیر ہے ہشم ہوتا ہے اس کی کا خشم ہوتا ہے ۔ ان انسان کی قدمال یہ بشمی اور قامور معاد کے سائے ہیں دی جا بکی ہے۔

انعىلىب شرايين

Arteriosclerosis

ملایات ؛ اس مرش میں خون کی شربالیں مول اور سنت ہی جائل۔ بن ارز ان کی لیک زائل ہو جاتی ہے - شربالوں کی بد مالت ہوں تو جسم رة كس أسمير مين اللي بو سيني سيد اليكن الل أ دراع ، البردوني المسهارات و الانگروي اور الزواران بين عام ماور او عامان بدي عدد وه او گ مو مولا ع ﴿ وَبِالِدُطْنِ الْوَ تَسْقِيدِ عُولَ . كَلَّ رَصِيْفِي وَوَلَا الْوَرْ مِنْ اللَّهِ إِسْ داری کا بال کے قراب ہو عدریا اس براری کا بنت سے ہوں۔ غذ ک شنہاں اور لحیات کی "لی ایمی اس اوا سویب بن اسکی ہے ۔ اس باری ک علامات و جو مالم مرض در مناحصر ووادرين و دد بين : سنے اور داؤو كا درد (angina peciaris) ، بإمام كي دماغي تبديليان ، لنكرانا (claudica) lica ، دل کا درد بنی اگیل داست (coronary thrombosic) با ملمت (infarction) ، تائیج کسٹی با ادمرلگاً (hemiplegia) ، محتزوری ، سے ہوھی۔ اور بیراله بوسدگ یا بنت (sealle decay) - غون س کولسٹرول ک مقدار بھی زیادہ ہو جال ہے۔ جن افتیا میں کواسٹرول زباد، مقدار میں بایا جاتا ہے آن کی امرت درج قبل ہے ۔ اس امیرت میں کولسٹرول ک جو ملدار درج ک گئی ہے وہ ایک پہٹائک وزل مرودل شے میں ہاؤ عَدَّ عَلَىٰ كُولِمِ گرشت اور اوجهری

بنیر و الله (سالم) و محرج و محدثت کی برای

ارر مکین ۱۵۵ - ۱۵۵

دل ، کردے اور کلیس بے 350 . 85

منز ایر اللے ک زردی ، منز ایر اللے ک

ن کفا و کفا میں چکائی کم آور تعمیات زیادہ ہوئے جاہیں - شروع میں موازن کفا کی معلو مطاورہ متعلو ہے کہ ہوتی جاہیں - شروع میں آبستہ ستوازن کفا پر کے ان جاہیے - وان بانکل نہیں بڑھنے دینا جاہیے اس مرض سے سے کے زبان اصول نہ بھی و کفا ہیں کسی کسم کی زبادتی اور حتی خاص طور پر کم اور کم اعتمال له کی جائے - حوالی چکنان اور حتی خاص طور پر کم کمائی جائیں - لکھائی جائیں - لکھائی جائیں - لاورش ووزائد کی جائے - زلدگ کا بائمہ عمل اس طرح تمار کیا جائے - کد اس میں عصد آئے اور بربشان ہوئے کے اسکانات کم سے کم ہوں - کہاکو وائن کیا جائے -



سياري سياري سياري الني احتباط

امراص فلب

Heart diseases

انَّ مِن لِنِ الرَاسُ شَامَا، بِن مَّ يُمِنَّى [كلل عارف لل المرسوب الله وcaronary] الر (heart diseases) ، مُسَمَّ عَشَلِهُ (myocardial infarction) الرو التلالُّ سكن للب (cangustiva heart failure) ...

مالامات : إكابل عارضا اللب عمرماً دل ك إكابل شريان (-tormary) (artery) کے تنگ ہو جائے اور دل کے بٹھرن کو غرن ک ہوری ملبار لم مكتبر ك باعث موتا نية - ايس حالت مينسيني ك بائين جالب دل ك ملام ہر درد ہوتا ہے ۔ اے ذمہ مدر ہیں کہتے ہیں ۔ یہ مرض دل غ بہت زیادہ کام کرنے سے ہوتا ہے۔ دل کے بلھوں کو جب عون راجب مندار مين شير مانا (شام فاور أو بيب إكابل شريان مين داسه يا شول كا لباند بن کر غون کے جاؤ کو روک دیتا ہے) اس وقت دل کا کچھ سمت عبروح ہو جاتا ہے ۔ دل میں شدید دود ہوتا ہے اور آتا تانا سرکت قلب يد ورُّ خاسة عد موت والع يو جال سه . و مرين زواده تر موسط او كول اور کے نامذگ عند محیاست بیٹے اور وہتے سیٹے والے لوگرں کو ہوتا ہے۔ استلال سكته" للب كے عارفہ كے دوران ميں شربال خون (بعثي اعلى شون) علیوں تک کم چنجا ہے اور وریدی شون، (بدئی اللیں غون) دل میں جائے کی بوائے دوادوں بھے لکل کر اود گرد کے تاج میں کال متدار بین جنع ہو کر اسلمالہ لخص ابنا کر دیتا ہے بہ دل ک یہ لالابی عمرما الله مراشون مين ديكين جاتما عه جو تنظير غُوْنٌ ۽ امراش عليها ، مركت ال مراسون المدكل ، وع يا كنتما كر سبب زابراب و بالمدار (heart valves) كلب كل مع المدار المدكل والمدار المدكل والمدار المدكل والمدار المدكل والمدار المدار ا

غلا و اکبل مارتے ہیں دایا کا بوجہ آئم کرت کے لیے تروری ہی کہ مریش کو بیش بران میں وزش التعالی و بیش بران میں وزش التعالی و بیش اور ایک بورگ کرانا جائے ۔ اس مرش میں وزش التعالی و بیش بدیت لد التوالی تبوری غلا دن میں کئی مرابہ آبان جائے ۔ جسال وزن و میر الوجسات کی جائے ہے کہ آپ و لیتا بیش ہے۔ التعالی شروری ہے مناسب مطاب نے کچھ آپ و لیتا بیش ہے مناسب مطاب نے کچھ آپ و لیتا بیش ہے در آبان کی اس ان سب بر حال آبران شروری ہے مناسب کی گارت کے بعد ویڈ ورڈ تک می ان سب بر حال آبران فروری ہے مناسب کی ایک ایک ایک بیش دورہ (ایک ڈبڑہ میں بورس) و بھر دورہ (دن میں جار مرن) اور معر اج سیال غلا (جو التازا 800 مرارے کوت کی حال ہو) دین جاہے ۔ وقد وقد اور ابران کی تعالی جات کے بات بھی نہروں ہے کہ غلا میں سراج می ارائی ادروں کی تعالی دوران میں میابین کھلائے وہد جانے ۔ بد بھی نہروں کے اس دوران میں میابین کھلائے وہد جانے ۔ بد بھی اس دوری ہے کہ غلا میں سراج کی کھلائے وہد جانے ۔ بد بھی اس دوری ہے کہ غلا میں سراج کی کھلائے وہد جانے ۔ بد بھی اس دوری ہے کہ غلا میں سراج کی کھلائے وہد جانے در جانے ۔ بد بھی اس دوری ہے کہ غلا میں سرونے کی خواد کی دوری کے دوری کی دوری کی میاب کی دوری کی دوری ہے کہ خواد کی دوری کے دوری کے دوری کے دوری کے دوری کے دوری کے دوری کی دوری کی دوری کے دوری کی دوری کے دوری کی دوری کے دوری کے دوری کے دوری کے دوری کے دوری کے دوری کی دوری کے دوری ک

سنے کا دود اور دیگر شکابات جاتی وین ، دن میں یہ وات کھائے گے ' مصول ہر آ جاتا سامے ۔ جگائی وقدرہ سے بریت ، حسا کہ چلے جایا جا چکاہے و شروری سے ادوائی مکٹ گلیدہ میں دوگر ۔ سز کے عادوہ سواج سے بربیز بہت شروری ہے گہد القائل آپکر کیکہ شودش کھاتا بالکل چد کر دینا جائے ۔ اس کی بھائے مصوفی کمک ، دو دار سے سل جاتا ہے ، ' فعالا جائے ۔ جب بشف اور اور دیگر ادوبات سے مریش کو لاکائی'

لک کا خدشہ جاتا رہے تر سوفیم کی متنار لہوڑی میں بڑاہ آن جا سکتی ہے - (مام حالات میں ایک بمحت مند آفس پر روز 10 سے 25 گرام ککی خورد آن کیا کا کی خورد آن کیا گائی ہو روز 10 سے 25 گرام کی خورد آن کیا تا ہے اسراف تحلیل کی کئی ہوں ان کی بھی پابندی کر آن لئے کے سلے میں جو دیگر پدایات ذی گئی ہوں ان کی بھی پابندی کر آن جائے اور بادی افیاء خون کہائی چاہئی ۔ متصد یہ ہے کہ دل کو زیادہ کا سے بعد ان کی تعلیل کام کرنے اور زود پضم سادہ کا کہا ہے کا بصد کر ایا جائے کا بصد بدر گروند رہنا جائے ۔

مبش طنابی

Hypertension

بش طنایی با بیش تنثیر خون در ستبت کئی ماوندوں کی علامت ہے۔ یہ تکابلت صوماً 'گردوں اور عدودوں (منافی عدا دولیہ) کے امراض ، دماغی وسولیوں ، دوئائے ، الماغوش گوار ماحول اور عذا کی ہے اعتبال عد ہوتی ہے ۔ اس کا منادی سبب معلوم کرکے اس کا خاتج اور السداد کرنے کی کوشش کوئی جاہیے ۔

المناح : اس مارتے میں عرف کے دہاؤ غزورت نے زیادہ ہوتا ہے ۔

دُراسل خون کی جہوئی شرفائین خون کے بہاؤ میں مزامت بھا کرتی ہیں

اور اس کا دہاؤ بارما دہتی ہیں ۔ دہاؤ کڑھ جائے ہے ۔ سر بمارتی ہیر جاتا ہے

اور باتھ ہاؤں بھوئی جائے ہیں ۔ آنگیوں تر وور آ جاتا ہے اور کئی

اور باتھ ہاؤں بھوئی جائے ہیں ۔ آنگیوں تر وور آ جاتا ہے اور کئی

گام کانے کرے شدہ ماری ہو، در سواری ناایر آل ان ہے ۔ اس مہنی میں

شون کا انتہائی (spational) اور البسائی (silastolic) بناؤ بستہ زیادہ ہیوا

ہے ۔ آپک صحت مند اردوان میں یاد دہاؤ عال آتہ نس ادیا اور را بھائی میٹ میٹ میٹ ان اور را بھائی میٹ میٹ ان دارہ دیا ہو ۔ ان داور بیدا

مل میٹر ہوتا ہے ، کر نسل انظر شون میں یہ بڑھ جاتا ہے ، ان داور دیا

عدورا عمد زیادہ نافل انظرہ سجھا جاتا ہے ۔ یہ دور عام مہنی جی

ویرا کی میٹر ہوتا ہو جاتا ہے ۔ اگر کابل ہوائی ہو جائے اور اندہ اور شدید صورت

میں اندان میٹر سے زالہ ہو جاتا ہے ۔ اگر کابل ہو ان ہو ایک والی ہو جائے اور اعلیٰ کے دمائی ، دوران یا دوران ہو میان ہو میان ہے ۔ اگر کابل سی کرا سکت المب و دمائی ، درانان شون یا بورویت ہون دیے دوران ہے دوران ہون کے درانان ہون کیا ہوریت ہونان ہو جائے تو اعماؤا سے ۔ اگر کابل ہوران ہونان ہونان ہو دوران ہو دوران ہو دوران ہو دوران ہونا ہے ۔ اگر کابل سکت المب و دمائی ، درانان غون یا بورویت ہون دوران ہو جائے تو اعماؤا ہونا ہے ۔ اگر کابل ہوران ہو دیا ہوں دوران ہو دوران ہو دوران ہونان ہون ہونان ہون ہونان ہونان ہونان ہون ہونان ہون

صرح ، مول اور شاجم ، فیر،) ، دیس شار اور نیبرا ، ایار ، بیتی ، کام چنیی بر کام چنی بر اور کیاری بالی - مربض کے ایها ، و جائے اور کیاری بالی - مربض کے ایها ، و جائے اور خاص طور بر تاکائی ، ٹاپ کا خشت ادور ہو جائے کے بعد رفت واقع کی تعدم کام کرام کی بیتر و بر چاہے کی کرام کی بیتر و بر چاہے کی خوردن کے ادام کی بالی ایک کی خوردن کے ادام کی بالی ایک کی بیتر و بر چاہے کہ یک خوردن کے ادام کی بیائے ایک ایر ایک کی بیتر و بر چاہے کہ یک خوردن کے ادام کی بیتر و بر چاہے کہ یک خوردن کے ادام کی بیتر و بر چاہے کہ یک خوردن کے ادام کی بیتر و بر چاہے کہ یک خوردن کے دام کی بیتر و بر چاہے کی بیتر و بر چاہے کہ یک خوردن کے دام کی بیتر و بر چاہے کی بیتر و بیتر و بر چاہے کی بیتر و بر چاہے کی بیتر و بر چاہے کی بیتر و بیتر و بر چاہے کی بیتر و بیتر و بر چاہے کی بیتر و بر چاہے کی بیتر و بیتر و بر چاہے کی بیتر و بر چاہے ک

عذا میں سے سرقیم کو انگائے با ''کم ''کرسے وقت اس بات کا شہال ر آفتا شرووی ہے کہ اس دعات کی شروت سے زفادہ کئی لہ ہوئے بائے۔ گردوں کی شرایل با دہر ایک بسٹارہ آور ادریت کے استہال ہے۔ سوقیم کی کئی دو جائل ہے۔ اگریبرت لیے درسر نے اپنے سوقیم تدکیفانا متصدد ہو کئی اور جائل ہے۔ اگریبرت لیے درسر نے اپنے بولائل 'کرانے وہنا چاہیے۔ کئی فائٹروں سے کردوں شاتہ کام تی جانج بولائل 'کرانے وہنا چاہیے۔

روزالزون کنزوری و سنی و دایر اشها ا میل و نی و زینی ایشار و دیگر اور دیگر امیدا از استیم اور درد و سوایم کی کمی ک عام دلامات بین به این اماظ می معمر از گرین ک دیگر بهال خاص طور در سوسم گرما مین شروری بول شمه به این دیگر بهال خاص طور در سوسم گرما مین

جن البهاء میں سواج زیادہ ملدار میں بانا جاتا ہے۔ ان کی فہرست اس قبل ہے۔ سواج کی جو ملدار درج کی گئی ہے وہ انک میدانک وزی خوردن کے میں بال جان ہے :

مل گوام

كياول كي رول (بلا انك) اور كرون اللكي ما عدم عادر ما

باول اور گیرونات اللکس اور اعالم کیپ

سکین و ماویرین اور فیر (تینون سع ممک) ماویرین اور فیر

بدل ادر ترکزبری کے ایار اور چدیاں ا

ورم وره

Nephritis

ورم گرده کی قبل اسمی ایران این با دانی خدا دارای کا روی اور (glomerule-nephritis) براها اسمی ایران این خدا داران (glomerule-nephritis) براها اسمی ایران (glomerule-nephritis) براها اسمی ایران (glomerule-nephritis) ایران (glomerule-nephritis) ایران (glomerule-nephritis) ایران ایران ایران ایران اوران کی اوران کی اوران اوران

(nerhinan) اور فرالین ک دراور کے داعث بھی تنقیر عوق کی عکامی اوا م جاتی سے اور عرض یا تو شاہد اور دطرفاک صورت یا گہتد اور سے درق صورت اغتیار کر لیتا ہے ۔

عدا : عدد عروق کے دید ورم کی صورت میں سیتال ادیا، کم وہی جابی تاکد استداء کمی میں اشافہ کہ ہو ۔ پر ورز کرشت دن کے بیشاب کی مدار ہے اور کرشت دن کے بیشاب کی مدار ہے اور کرشت دن کے بیشاب مرق بغلوں کے وہی ہر کہنتے کو اس ہر اکتفا کرنا بیٹر ہے ۔ اس ملمد کے لیے ہر کہنتے دید ایک کا فراغ جیزالک وہر میں این جار جاباتک جیزے دیا ایسے تاکہ لیے لہ ہوئے کیا گرا میں اور اشابے تاکہ اجراء فرادہ ہوں نا لحمات کم وہ جگان فرمیان متلا ہیں اور اشابے دارہ دیا اور سواج کی اجراء فرادہ ہوں نا لحمات کی مرب مقدار 30 - 40 کرام اور سواج کی کی مداح اور استساام لحمی کم موال قدوع ہو جائے کو لی و ت سے کی صلح اور استسام لحمی کم موال قدوع ہو جائے کو لی و ت سے کے سطح اور سواج کی مقدار آبستہ آبستہ باخان شروع کر دیتا جابی ما طور پر یہ وقت دورے کی دفتار آبستہ آبستہ باخان شروع کر دیتا جابی ما طور پر یہ وقت دورے کی مقدار آبستہ آبستہ باخان شروع کر دیتا جابی ما طور پر یہ وقت دورے کی مقدار آبستہ آبستہ باخان شروع کر دیتا جابی ما طور پر یہ وقت دورے کی مقدار آبستہ آبستہ باخان شروع کر دیتا جابی مام طور پر یہ وقت دورے کی مقدار آبستہ آبستہ باخان شروع کر دیتا جابی مام طور پر یہ وقت دورے کی مقدار است کی مقدار کر یہ دورے کر دیتا جابیہ میں دیتا ہے۔

شراب الأمثى

Alcoholism

"هلابات ؛ شراب لوش ک ملابات اور شراب لدش کے تو دار و کنار سے کون واقل میں میں میں میں اس کرن واقل میں اس خوان میں لو ایک مرض کی میٹیت اعتبار کو لیش نید - شراب لوش کے مرحض علما کم اور غیر متوازن کھائے ہیں ؛ جس کا لئید ید بول ایہ کد ان کی بھرک کم اور جسال حالت شراب یو جات کید - جگر کی غرابیاں ، مصبی امراض (مثابی عمیلی اعتبار کا درم (peripheral nolyneurilis) وعدم کرن تو ایت ، باتہ بازن شمیلے بڑ جاتا ؛ عملات عامرہ کی کمزوری ، کرن تو را بیان عامرہ کی کمزوری ، کرن تو را بیان خوان کی امرانی ویم اور صداح کا درم بیان (aninesis) ، ویم اور صداح کا درم بیان خوان فران شراب تونی کے عام لناخ بین ۔

خلا ؛ لملا کی املاح کے مالہ سالیہ ایک طرف مرافس سے شرفیہ بھوڑوالا اور دوسری طرف سراب کے این اثرات کا علاج شروری ہے۔ بھراوالا اور دوسری طرف سراب کے این اثرات کا علاج شروری ہے۔ شاملے اور دوسری دیا جائیے ، جہاں مرف کی نشت کو وو لئے لیے کار کوڑ (22 کی صد علول کے 03 سکت سنی سخت سخت میں 10 سے 25 مل کرام (22 کی صد علول کے 03 سکت سنی سخت سخت میں 10 سے 25 مل کرام (42 کی سال سالہ تسکین کے لیے دیا بیان ہے ، اس کے بعد درمد بن بدی کار کوڑ ، بری بھئی مرکبت ، ایسان سالہ اسلام اللہ تسکین کے لیے دیا بیان مرکبت ، ایسان ، وہولندون ، مرکبت ، ایسان ، وہولندون ، ایسان ، وہولندون ، ایسان ، وہولندون ، ایسان اور سنتر بیمنک ایسان اس دیت ایک کد بائے بی بیمن کیک کد بائے کی اس اس کے بعد بیمن بیمن ایسان میں بائی بائے کا تلاء صحت کام کرنا شروح لد کر دے ۔ اس کے بعد کیل میں بائی بائی اور دورہ اور دورہ بند کر دے ۔ اس کے بعد کر دیئی جاہیں ۔ کر دیئی جاہیں ۔ اس خواتین ، السان بائٹ کیک شرورہ بائے جائیں ۔

Vol. 4 No. 6

بياري مين غذائي احتياط

ما باید الب طری سی بلیکن

علامات : به مرتى ليلے ك عرابي في باعث الس ن (inenlin) - ع بت کم مقدار میں اللے سے ہوتا ہو گاو کوڑ ، ج یک قسم کی ٹی ب ، غزن بي وجع بو وال يه اور سناب بين الله الم وو والله يور مانه سانه پیشاب کی مقدار بڑھ جائی ہے۔ اور تشکی سے ۔ الدور جاتا ہے۔ اگر احتیاط له کی جائے تو مرقن بڑہ جاتا ہے اور احتیات اور جگنائی کے اجمر الرح تمليل له يوسل عد غون مين فرهاؤ (actionis) الو "قباء ايت (keinila) بهذا يو جان جه - آغركار طُخْتَرُورِيْ د سات اور سام بوشي كا هالم طاری ور جانا سهم و به حالت غطرالک وول به و زباده عرصے کک بداد والتي 2 سيب المناشية شرالين كا مرض اووا عمس امراق الله

عذا : مرش ک اجدا میں برابری کھانا کھانے سے المالہ باز جاتا ہے اور اس مرض کی دوا (السولین) کا ٹیکٹالیٹیر کی لوبت میں آئیو۔ اکر مرض بڑہ جائے تو دوا کھالا شروری ہوتا ہے ۔ یہ یاد و کھنا چاہے کہ اگر یہ دوا کهانی جا رہی ہو ، اور لشاستہ دار النباہ کا استہال بالکل بند کر دہنے كے باعث غون ميں شكر كى للت بو جائے ہے دمائي صفعہ بہتج جائے ، تو یہ عطرناک ہوتا ہے ۔ داسری اہم بات یہ ہے کہ ذبابطی کے مریش کو ابنا وزن لازماً کہانا جاہے ۔ اسے مراش کا وان اس کے مناسب وزن سے

یہ باد و کہنا جاہے کہ مرہضوں لیں سے قریب 40 ق مد بریش اہی۔ المارى اير حرف علاق برايز يت الأوريا حكير بير . بلد 13 أن حد مين يه نمت مريض كوائ وال عام ادويات كل أستعال بير اوز لمث السولين حر لیکے لے کر شقاواب ہو مکتے ہو،(۱۱۱ مائٹھائے وال عام ادوبات ، من وي نول يونا مالله (telhutamide) ، كاروبرود إبار اور بالوكولائية (bignanide) وغيره شامل بين ، ثهز المدولين جس يال ليكي لیے جائے ہیں ہ بعشد ڈاکٹر کے مشورے سے اور اس کی ہدایات پر مثالیں استال کرل جاسی . 11 کثر علاج اور برینز او جا منا ب مکر ان دونون پر عمل کرنا خود مریش کا کام سبه - در مرض جونک غطرتاک سه اس الني مرش ک اشتهم ورث أي شريش او توري طور بر علاج ادر دربیز شروع "دراک این جان جائے کی ادرش ادر جاہے ، وہ مريض هو العقياء كرنية بين عموماً النظر عبر ين إباده جيتے يون - فهايطس کے اکثر مریضوں کو روزالہ کھائے پئے کے ایر ایسی جنزیں استہال کرق جاہیں جن گا 40 کی صد خصد لشاہتے دار اجزاء ۽ 20 کی صد حصد احسال اجزاء اور 40 ل ماد مميم وكتائي بر أشكيل وو - قِبْل بهر بيرميد 1,600 به 2,000 مراون کا ملنا بیشتر اشطامِن سکر لیے کال ہوتا ہے

غذال ادباء مين سب بير زداده لشاشع دار انبياء ، شكر ادر ال عد بنى دوق النباه بير بريز كراا لازم به - وه النباه جن مين شكر أور الشاسته کم بول عام مریشوں کے لہر اس لیے موزون سجھی جاتی ہوں " لد ان کو عملل کوئے کے لیے جسم میں السولین کال بن جانا میں ، ایسے مریض اريب 120-100 كرام لشاسف دار النياء ووزاله كها سكتے بن - اگر مرض م أعاز مين كول سيلش السولين ايني سه كريزكرك لو ابن لشاسند دار اشباه إس مكمل بربيز كرانا جابير ايكن ان مريدون في لير ، جو السواين نے رہے ہوں ، اشاست، دار اشیاء کا استعال خاص طور بر سوئے وقت اکارف سے بیلے کے لیے غروری ووال یہ ۔ اشاستے اور شکر کی افا کو کئی مصول س بالله كو "كهالا جايي تاكد دن بهر بد اجزاء جسم بين دوجود وبن . اصبرات كى مقدار (مناسب وزن يه مساب ييم) مدول ييم زياده يدي والهم . باللے لوگوں کے لیے اداء کراہ ، جوں کے اے دو با تین کرام اور ماللہ اور دوده بلا ی وال مورتون یک لیے قبله تا دو کرام اسرات (ا، کار کرام جال دون کے احاظ سے) کال بیں۔ مجموعی طور ہر کوشش بد درن جاہے ام كل غفائي حراوون كا بالمدان حصر إهميات اور بقيد حصد جالنان اور لشاستے دار اجزاء سے قریب تو بب برابر تناسب میں حاصل ہو ۔ ایسی جکنان ، جِي مِي عَيْرِ مِيرِ شَدَه لِنْي السَّارُ زَيَادَه يُولَ ، مَلْمَد وَرَقَ ، بِهِ أَوْرَ مُوالُونَ كَ م في يخ حملے كو ووكنى ہے " او مرائل كو ووزالہ عني الاءكان الك یا دو سپر دوده ، ایک الله ، دو جهالک کوفت ، کوئ اسی جنز جی مين حيالين سي بو ء 'كجه سيزيان أدر يهل اور نناسب مادار بين جكال

ڈیالیطس میں بجوں اور بڑوں کے لیے برہنز مشاہد ہے۔ البتہ بجوں کے ماسلے میں چند بالوں کا شامن طور او خیال رکھنا جاوے ۔ ارک یہ او بیول میں یہ مرش شکدت اختیار کر لہنا ہے ، اس لیے علاج کے بنید الم نوں چاتا ـ دوسرے به کد يچ آگار لدور بو جاتے بين اس أن سب بد بها ان کو متوازن غذا اور زماده مامار ، بی میانین دینے چاہیں ، وزن صح يو جائية کے بعد بهي يوپيز جازي و كفتا چاہيے - تسويد بد ك دووه او اس سے تیار کردہ الیاء اور حیاتین ڈی بالامدک سے دینے جاہیں تا او. بلبان باره في وبين - جو تهي به كه جني كا استال 11كذ بهر الرين ال میں مثابی ہونا جاہے ، اس لیے کہ شون میں کاو ڈوڈ کی کس یا زبادتی سے

بور الكاليف بو جان بين ان مين كاوكوؤك المدار كا بيت تدوؤا فرق بوتا چه اور دونوں صوراوں میں حالت شیار لاک ہو نیکش ہے ۔

ڈیابطس کے مریض شکر کی بیائے سیکارین (unrcharin) کے ساتھ 'لفائ اپنے کی چیزوں اور مہلوا کو سکتے ہیں ، اس میں 'کول حرج نہیں ے - فذال افیاء کر سوام سالکانسٹ (vailium eyelamate) کو سی سِنْها بِنَايًا جِا سَكِنا سِهِ و مَكُو جَنْ مِرَانْشُولَ كُلَّ أَيْرٍ مُولِّجٍ وَخُوْمٍ وَالْهِبِي لَذَا کو میٹھا کرنے کے لیے حواج سالیکایدیك كر جائے کمشیم سالیکایدیك (ealcium cyclamate) کا استمال ہروا جاہے۔

> 0 - مجم ایسے دوست مرور رکئے ہو خوش طبع اور ڈیده ول مول۔ جن ک معبت على آپ خوش و خرم ريس اور نياجش د مذب محوس كري - ايس اور توطی افراد کی محبت آب کی ذعر کی من کوئی لف اور جش و تروش میں پیدا کر

الكب الأده

ملا و عذا کی طرف توجہ دینا ۔ اس لیے ضروری ہے " نہ جہاں مک مکن ہو ہتمریاں ادر اپنے اوالیں اور ان بھی جالیا۔ تو ہتنے ہی عارج وجالیہ ۔ بورک ایسل کی بدیریان الوی مات شیاه اتواع ، باق یا مراد زدوه اینے آزر البنی غذا کھائے ہے ، جس سی اورزان (purine) کم ور ، کم ائل أياء (كوشت عموماً بهجاء بكر ، أبل ، كردے اور بهدورے مين ليؤرنن زياده عدار مي بايا جانا ہم) ۔ ان إشباء كا بيان جن مير دوزين کم مراا ہے کیلونا کے حراس کے سلسلے میں کیا جائے گا۔ اس نسم ک بهرون کی شکایک کے دوران میں احسات کم "تھائے چاریں - کیلئے ازکزبلیك ک بتهربول ک صورت میں سیئال اشیاء ژبادہ استمال کرئی چا اور بیشاب کو ترشه ملت بنانا چاہے ، ناکہ بدورباں عل ہو سایں ۔"اس ك ايم بر ووز سواج إيسا فاستيك (andhum neld pliesphate) .. (.. ا كراء لين يا چار حصول مين تلسم كرك كهالا جايين . ايسي غذائي اساء عه اداط خروری مهم جن مین گذاشم کی مقدار زباده بو ، بر روز " داشم ک مادار ایک کرام می زیاده نبی کهانا چاہیے ، او گزیایش دم کرنے كداير الالك ، وأيها ، عديك، البيراء ولنقر ، بادام ، بسند، لاجو ، ستراوی ، وبولد چرنی ، سیم کی بهلبان ، "ماثر ، شوبائل ، شکرتندی ، يرى سروين و مناوية و الكور اور ايد زياده ليين كها يخ جايين - كيلشيم فاسليط يك إنهريون كي شكايت مين بعني سيتال اشباء رباده بدني جايين ا بيشاب كو قرشد صنت بنانا. چابير اور عملا مين السلبش كم بوئ مابين . دودہ بادودہ سے تئی ہوئی اشیاء یا ہوئے آئے یا چوکر سے ائی ہوئی الباء ، اللول : بهجي ، كليبي ، كردون اور كوشت مين فوسليش وباده مدار میں بالے بالے بوں مسترد ک ان ووق بالمراول کی صورت میں سیال انداه زیاده اسی جایین اور بشام دو سولیم سائریك جسی ادوبات مین طری صفت بنا دینا جایی ، باکد بنهربان مل برا گر غازج بو ساید . دراشیم ك مر كات ك يشاب مين زواده خارج بوسط ك اكارف عدوماً إن او كون كو مول ب جو كيلشم والى غذائي أشاه وْبَالْهُمْ اسْتَهَالُ كَرِيمَةُ ابِن ، جن مين بدق والمهيت في (hyper vitaminatis) بدأ ور حات ، جن ك بديان ارم بول ، بن "كر خال ك ارضاؤ ك الخلف بور ، بن كا لعدة الزدرالد (para-) thyridd glodd) غراب من إلى عورانون "كوز رسان باس "، بعد بليون ك . کوئ باری لاحق بو گئی ور ـ

تهربان چونکد مکی قسم ع "لیباوی مرکبات بن بنی به اور مینار سم ک الباد به بنز میداد مدل طور او بالت مشکل به بنز ادبال ممل طور او بالت مشکل به بنز ادبالیت ادبالیت و ایشتر درون زاد (endogen-

وہ ای ای استحمر ہوتا ہے ، اس نے کچھ لوگرد کا خیال ہے کہ انہائے بنے کہ انہائے کے انہائے کے انہائے اس نے کچھ لوگرد کا خیال ہے کہ انہائے بنے کے انہائے اس نے زبادہ اشعال کرتی جاہمی ۔ ہر اسم کی سیال انہاہ (خصوصاً جو کا باق ہ بلکی جائے اور بنلی استی) جنی زبادہ ہو سکتے ہوئے کی جائے اور انہاں اس نے باہلے میں جائے ہوئے کی جائے اور انہاں اس نے ایک بالل مرد یا عورت کی ہر روز کہ از کم انہائے سر سال اشاہ شرور ہی لینی جاہیاں ۔

رممفعل

حوارات کا دود دو نسم کا بوتا ہے ، یعنی کلهیا (emil) اور اناسد ارس (degenerative nithritis) - خیال او سے کد اول اللہ کر میں دیوون اک صحیح تملیل قد ہوئے کے ناعت دورک ایسلان کر خیان میں ادا ۔ وقع دورات ان کو اغلاف لسانج میں جمع ہو جاتا ہے۔ اثاریں دانا مرش ہے جس میں وزان سیارے والے جوار مصر ہوا چاخا کے بعد کام ہے عاوی یو جاتا ہیں ۔ و

علامات ۽ گلهيا ڙفانه تو مردول کو، پاوتا سيد ۽ نڌ مرض اگرجه ير عمر مين بو حكتا ميه مكر عموماً 40 - 50 سال كي عمر مين زياده بو تا ميه . اس کی قند یا شدید حالت میں چوڑوں میں پکبدم (عمر،) رات کر) شدید حود شرفع مولا عه - به دود عموماً زياده كهالا كها جائے"، زياده شرف ی لینے یا کسی غیر معنولی جُسائی یا ڈپٹی جدوجید کے وجد سے ہوتا ہے۔ دود اکرچہ زیادہ تر باؤں کے ہنچے میں شروع ہوتا ہے مگر یہ کسی جوڑ میں بھی ہو سکتا ہے ، مثلا کلائی ، فتیر با کھٹنے کے جوا (ربازہ کی ہڈی کے جوؤ عام طرو پر اس مرض ین عاوال ویتے ہیں) ۔ بتائرہ جوڑ سی درہ اور سوچڻ (اور بعد اڑال اعتدلاء لحبي) ہو جال ہي ۔ بعض اولات يہ ريلي بچک ، ید ہشتی ، مثل اور بیک کے درد سے اور بعض اولات کہرے رنگ ع بشاب ع كم مقدار مين آخ يير شروع بونا مه - عدم اشها ، بنار اور ے اراوی مریش کو ممثان اور زود وج آیا دیتی ہے۔ مصل بین دورک ابسلا کی مقدار 7.6 مل کرام کی 100 مکسب سینٹی میٹر سے زیادہ ہول ے - اس أمرش كى برائي حالت ميں كئى جوڑوں ميں دود شروع بو جانا ے ، لیکن دود کی شدت لسیا مرا ہوئی ہے ۔ شکابت زیادہ بران ہو جاہے تو جسم کے 'کئی عصول میں لوائی (tophl) کیودار ہو جانے ہیں۔ ایسے اُواَالْ الْمَوْ سَوَاجِ يُورِيكُ كِ لَلَى رَسُوبِ يَا كُادَ مِنْ اِبْنِي اِ كُانَ كَ لَوْ میں ، الگشتار یا میں ، کمٹی کے اوبر اور کلائل پر تکانے ہیں ۔ یہ الالمی ع دائے اسے لے کر ایک جھوٹے 'لیند (قائر ایک ایج) کے ابرابہ ورتے ين اور يعلن اولات بهث كر جلد ،ند ل بوت والي اور سند وطويت عارج كريخ والح زُمَم كي شكل المتيار كر ايتے بين - للرأس عام طور در ٥٠ - ١٥٥ سال " إلى سن مين بوتا سيد - بد عاولت وزن سياريخ والے جوڑوں ، غاس طور او گھٹٹوں ، کولیوں ، کمر اور گردن کے جوڑوں ، بین زیاد، دیکھا جالا ہے۔ دود اگرجہ کم ہواا ہے سکر مسلسل دود کے باعث مریض ہیں۔ بربشان بر جاتا ہے۔

علاا یا عذا میں تشاستے دار اجزاء زیادہ ، لحجات اور جکائی کہ اور بحوات راز جکائی کہ اور بحوات رائد کی اور بحوات رائد کی بھرون والی اشاہ میں کابجی ، گردے ، دماغ ، دل ، مباہے کابجے ، بیٹی ، بجری بجائی کے اللہ ، محلیہ (anchovy) ، مادرو، (canchovy) ، مادرو، (canchovy) ، مادرو، (canchovy) ، مادر نوازی کے اور بدلیان (مثاؤ قراش بون) شامل بورا ۔ ان یم مکمل بربیز شروری ہے ، بیٹروان کم بوتا ہے، وہ تھوڑی مقدار میں کہائی جا ، کی بیٹروان کم بوتا ہے، وہ تھوڑی مقدار میں کہائی جا ، بیٹروان اور کوبھی شامل بورا ، بیٹر ، اللہ ، بالک ، دیدوا ، بیٹر ، اللہ ، بیٹر ، بیٹر ، اللہ ، بیٹر ، دیدوا ، بیٹر ، دیدوا ، بیٹر ، دیدوا ، بیٹر ، اللہ ، بیٹر ، اللہ ، بیٹر ، اللہ ، بیٹر ، دیدوا ، بیٹر ، اللہ ، بیٹر ، دیدوا ، بیٹر ، اللہ ، بیٹر ، دیدوا ، بیٹر ، بیٹر ، بیٹر ، دیدوا ، بیٹر ، دیدوا ، بیٹر ، بیٹر ، بیٹر ، بیٹر ، دیدوا ، بیٹر ، بیٹر ، بیٹر ، بیٹر ، بیٹر ، بی

جائے ' السی ، شربت ، سکین ، شکر اور تلفید' الاج (refined corn) شرق سے کھائے ' السی ، شربت ، سکین ، شکر اور تلفید' الاج کے درسانی و تند میں تمام اور الرب وؤن کم کست بین وؤن کا کی کہ ترب وؤن کم کست بین وؤن کا کا کہ کر دینا جائے ۔ اور اور زود بہت ہوا جائے ۔ بالب کیانا متوازن اور زود بہت ہوا جائے ، کودکد اس سے اور ک ایسال اور گردید کی بصریحد ملک ہے ۔ اسلام کودید کی بصریحد کی ب

٢ خرى مسرل انكليشاريي

BALANCED DIET, HEALTHY LIFE

سطنرد. بماری میں غذائی احتیاط

منفرق شكابات اورمنيكاس

مدلم به آورشن (eperation): آورشن دسے پہلے اور بعد غفا میں اصابط اور نے بعد غفا میں اصابط اور نے بعد اور نے بعد اور استفاد اور نے کا شخص کے مندسل ہوئے میں بڑی ملد مقی ہے ۔ احمیات ، وقائن سے آور وقائن کے کی کسی آورشن قوری طور بر کی ملی علمی طور پر رکاوئیں بیدا کرتی ہے ۔ اس لیے اگر آبریشن قوری طور پر کولا اور امریشن کے جسال مالت کو جیاں تک ہو سکے مناسب لاور امریشن کے قابل بناا جائے ۔ اس شدید مادیا کے باعث زیادہ نوان عدد بعد اور با مین کی جو بک اس محد بل کر شالع ہو بکا ہو است اداری وہ با مین کی جائے گا کا محد بل کر شالع ہو بکا ہو اس ادر اور دورت ہوتی ہے ۔ اس مدید ادر شرورت ہوتی ہے ۔ اس مدید دادر قائد کرنا ہو گا ہوتی ہو جائے ہیں جائے ہو جائے ہیں جائے ہیں جائے ہو جائے ہیں جائے ہیں جائے ہو جائے ہیں جائے ہو جائے ہیں جائے ہو جائے ہیں جائے ہو جائے ہیں جائے ہیں جائے ہو جائے ہیں جائے ہو جائے ہیں جائے ہو جائ

به داؤ رسم در ادرشن کے بعد جب لک نے بولدی کا عالم وہ رابس،
کر تفایخ یا بینے کے لیے اگول جبر نہیں دنی بابنے دایسا کرنے ہے۔
جبروں کے ابسیوروں میں جلے جانے اور عوال ہور جانے کا بیت احتال
بودا ہے دائے ایریشنوں کے بعد مریشوں کو اُحوا آئلاف (wasting)
اور کا وری کا ساسا کرتا ہوتا ہے ۔ اسی طرح دائلا ہو دبائے کی بڑی
وجہ احسات اور بوللیم کا افراہ (cepteing) بودا ہے ۔ اسے افراغ کی
نشخیص دملاوہ شکل و شاہت کے درائش کے خون کے مصل کے ممالے
سندی دیدر کی جا ساتی ہدہ ۔ ولائی دسل عددیا داد کرام (تی 100، کسب
سندی دیدر کی جا سکتی ہدہ ۔ ولائی دسل عددیا داد کرام (تی 100، کسب
سندی دیدر خودرے دورے اجراہ کی داد بید دادر خوال شروری کو لیسیات ا

دہن کے علاوہ سیٹل غذا دیے کے غیر اسائی (parenteral) ذریعے کے غیر اسائی (parenteral) ذریعے کے غیر اسائی (parenteral) دریعے ان بعد ان کے بغیر موجودہ ماہی اساد ک کاسان نامکن تھی ۔ ان فریدن نبی غذا کا زہر جلد دینا ، الدون مشاوت دینا ، الدون مدن دینا ، الدون مدن دینا ، الدون مدن دینا ، الدون مدن کے دریعے دیا اور حتم با ان الراوں ہے مثا ابیا (جینواین کے کئی کالایے ہو، منافی کے طور پر عول کارت میں شارع ہو جائے اور کا صدر کی مالت میں اس کی تلاوی عین البیادوں یا کسی ادو گئے نے کہ جات ہے ۔ مسلسل اور نے ہوئے ، گردے عرفیہ ہوڑ جائے یا ہے حد پسیند آلے کی اسال میں سیٹل اور نے برک کی دوبرہ کی کئی االی، ڈوبدول سے بوری کی جاتے ہوں کے بعد میں ان بیائے کے بین میں سیٹل اور کے دوبرہ کی ہو میں کا بعد غیل یا دوا کا جسم میں اگر واحد ذریعے میں ہوں اسائی تراکیب ہوڑ ہوئے کیے غذا یا دوا کا جسم میں اور ادامل کرنا لازہ ہو ۔

ممدے اور آلاوں کے آبرشول کے بعد پہلے اور بیار دن لک بالی اور میٹال کھٹا عموماً وربدوں کے ڈوبے یا مبدے لک چہیا دینے والی اللہ کے ڈوبے وہ مبدل کام معالج اور ان کے مدد گار سرائیام دینے یہ اور روز کے بعد مربعی بالمبوم مند کے ڈوبے سیال خوراک کھانے کے قابل ہو جائے ہی اور الیمی ساوہ اور زود ہشم علا خوراک کھانے کے قابل ہو جائے ہی اور الیمی ساوہ اور زود ہشم علا کہلال جا سکتی ہے ۔ مکدل طور پر صحت مناد ہوئے کہ حالین کا کہلال ملید ہے ۔ اُلیس کے اوری حصول کے آبریشن یا آلت کا کوبہ حصد کہلال ملید ہے ۔ آدیشن کے بعد ہائی با سیال بالدوم حاوجہ ووڑ کک دوڑا کھی

وربدرں کے ذریعے دے جائے ہیں ۔ اس دؤران میں سدے کے غیر جشم شدہ مادے اکثر قال کی مدد سے باہر لکال دیے جائے ہیں۔ مہتال لمنا ایک دو روز تکرا معدے کی نالی کے ذریعے اور اس کے بعد دین جار دن تک منہ تے ذرائے دی جات ہے۔ ان داراں میں ایسی عذا دبئی والے جس کا تنجوت آلم سے کم بنے ۔ بد اعتباط اکلے جار جو دن تک بت شروری ہے۔ اس کے بعد معالج ہیں ابریس کے بارے میں بدایات لیے کر دفاعا بنے ہیں وخصت ہو جانا چاہیے - آنت کے آخری حصے کے آبریشن کے پہلے اور کئی دن بعد تک بین ایس عنال اثباء دینا مند عے بن کا الجمل کم سے کم ہنے ۔ عام طور آپر آپریشن کے بعد عام غذا کا نمٹ ممہ فریب جار دن لُکُ اور اس کے بعد کود دن تک قرار زبادہ عذا دی جال ہے۔ ماسد یہ ہے کہ نشاہ کم بنے ۔ شرورت ہو تو انیون کے مرکبات دے کر بھی فضلے کے بیاز کو ووکا 'جا سکتا ہے ۔ کم بے کم تابیث بیدا 'کرے وال اشیاہ یہ بن : جائے ، موڈے کی بوتلیں ، شربت ، باز چو کر الاج سے بنال ہوں ڈاول میں بند اغیاء ، سک ہوں سنید ڈابل رول ، پکے ہوئے غير عارب مرغ ، عال يا كوشت يك جاورة جاورة لكوے ، اللے موث سعت اللے ، آدوای می لبات چکائی ، سویٹاں ، سنید چاول ، بہلوں کے وهِي وواعدُ عالمات والله وه في الله الله على والله على والله على الله الله على الله والله المُبَاءَ عِيمَ فُرِيدُ ". فرال شروزي، عن أن مين دوده ، دوسرے الماج ، وول ، بند و جزال و مکمن و کمی و بالال و کریم و کسٹر د و کیک و پیسٹری و مناساء أأجثى أو أأو أور بليه أعام بيزيان أور بهل شامل بين ـ

شفید شرب و پر لسر ک شدید چرومیت (traumatism) ، جس میں طرعه الديشن على شامل يون إد اس لي الت الله عند الله عالت مين جمال لعبات أنريي (celabelic) ترديلون كا شكار بولا شروع بور جائ ين -تجربات في بنا چلا ہے كد ايس ،الت بين بروز 300 -100 كرام عشلات و سکتے ہیں اور سرفلن کا وزن ایک کار کرام ہوں، تک کم مو سُكُنًّا رُبِهُ [1] .. أكر علاج بالناعدي بين وو زبا بو ثر ثين ووزُّ بعد النائد بو جانا - 4 - إن كـ الدأ المدكه المات والمراء كا كبي الوري كرانا شروع كرا دينا جاہے - عردمیت میں بولائیم امی لسالج سے نکل کر غون میں داخل اور جاتا ہے - مدین کے سب، کرد سے ابنا اورا کام نیں "کرے" - شون کے معالمنے سے بتا جاتا ہے "کہ اس میں ہوٹائیم اور نالٹروجن کا انااء ہو گیا ہے و اس لیے رشم (مادانی دا امریشن ایک) جادی متدسل تہیں اوسلا ہے مرابض * کو خون دہنے کے علاوہ ''گوئی چارہ ٹین وہ جاتا ۔ اس كا سينياً إنه سيد كه شون مين جب نك غذال إجزاء ، شامل طور إبر لعميات ، کثرت سے لد ہوں اس وقت لکہ زخم کے "کناواے آہی میں اچھی طرح این ملتے۔ عبرات سے ثابت ہوا ہے کہ زعم کے مندمل ہوئے کی راتار اس مورث میں بڑھال جا سکتی ہے جب کہ ج اس صورت میں بڑھال جا سکتی ہے جب کہ جلم میں عون زیادہ مثنار معا کردش کرے اور اس میں احمات ، وفادل سی اور وفادن کے زیادہ اوں ۔ لہلٹا عام مالات میں اہریشن کے پہلے اور مجروحیت کے بعد عِمْدًا میں لحمال اشهاء بكثرت بول جابيين - ولامن سي 100 سے 200 مل كرام اور اُسوء للذَّيْدِ كَلَّ صَوَرَتَ مِينَ 500 مَلِي كُوامٍ يُومِيهِ دَيْنِي شِيرَ الْهِيمِ كَتَالِجَ بِرَأَمَدُ ورئے ہیں ۔ وٹامن کے کی للت کا ایکان ہوتان جیسے امراض میں زیادہ ہوتا ے - دوسرے سیالین میں بہریڈو گلہین اور بینٹوتھینگ ایسڈ ڈعم کے سندمل ورے میں کان مدد دیتے ہیں۔ اگر پذیاں ٹوٹ کئی ہوں تو کا ہم اور وللن ڈی کا دینا ہم، شروری ۔۔۔ -

جل جاتا ؛ اگر جسم 'کا کوئی حصد کم جلے تہ حلد مصوف طور پر جہلی جاتی ہے ، لیکن شات ہے جل جارہ کی صورت بی جات پر جہائے پر جہائے ہو جاتا ہے ۔ اسی صورت بی جلد پر جہائے ہو جاتا ہے ۔ اسی صورت بی جلد ہے جہ بی حصد جل 'کر اندا جاتا ہے اس میں لحمائی میں جلد سے جو بائی جیسا سے اس میں احمائی صحب شد درد ، مصد اور ہے پرشی پر جاتا ہے ۔ اگر جسم کے 10 سے 15 ئی صد حصے شد زبادہ سطح جل جائے تو زغم کی بیائے جسائی لحمائت کی کی اور صحب کی طرف خصوص اور نوری توجہ دیان احمائی صورت میں محب شدی صورت میں کا شروی ہے ، ایسی صورت میں کا گرف خصوص اور نوری توجہ دیا خروری ہے ، ایسی صورت میں کا گرف کی اور اسالے میں کی بیائی میٹر خون اور اپنا ہی برق بائن کا گرف کی اور اسالے میں کی بائن سے دیا جائے اسی اس اگر کرا ایسا کی کلال ایسا اس کر ایسا کی کارٹ کی کارٹ اور اپنا ہی برق بائن کی کارگر کرا ہے ایسے (الاحدادات) دسیاب کہ ہر تو

175t Dictoare Centr Under the Guidense of American Disected Association (ADDA), U.S.

". Sultan Mahmood.

نمک کا ہم ولوج علول (isotable solution) دنا چاہیے ۔ اس وجد سے تمکین ہائی بلاقا بھی مذید ہوتا ہے۔ پہلے دن در با تین سپر سیٹال شے (مثلاً جعنما اول شفاف یننی) الاق جارے - آس سے کردے ابنا کام صحیح کرتے يم - اگر مريض سيال بينے کے قابل له وو او 5 ان مد کلوکوز کا علمال الغروق، ووبد دینا چاہیے ۔ آس بات کا غیال رکھتا خروری ہے کہ غوق کا ورُن نبرورت سے زیادہ نہ بڑھے ۔ علاج کے دوسرے دن عون اور برق باش عاول کی مادار لسف کر دبئی جاہے اور ایک دبڑہ سیر سینال (ہواوں کے وس ، شربت یا چاہئے) اور والدن اس (500 سے 1,000 مل کرام) ، اید تحمیات سے بہردور عدا (پنٹی اور شوریا) ، دیتی چاہیے ، تیسرے دن ایک عدوماً مريض "كمالا" كمالا شروع "كر دينا سية .. اس ولت لحميات كل ملفاؤ مين أور اخاله "كر دينا جايي - حباتينًا شكر استبال إوز جن دوسرى بدايات کا ڈریے. بیرومرے کے شمن میں کیا جا چکا ہے ان پر مربقی کے صحت باب ہوئے تک ملل کرنا جاہے۔

المنبيت والريش بالكسي سرفي كي شديد خيلي كي ابتد مريض كو روامعت ہوئے میں وات لگا ہے۔ ایسی اللہ (convalencent period) کو جہاں تک مکن ہو " لم کرنا چاہے۔ اس کے لیے سب سے افضل عدا لحديات وي ويس اللج كي لوك دووك كو أبال كري بي _ اس مدت مين جولکہ مرافق کو اورک کم لکٹی ہے اور وہ آسائی ہے کسی جبل کو وَفادَّهُ مَعْدُارُ قِيْنِ وَسَمْ اِنْمِي کُورِ سَكِمًا وَ اَسَ لَيْ کَوْشِقُ بِهِ کُولِ فَالِيْجِ که عدله لعبات (شانج دوده ، مرخ ؛ عبل اود اللے) مریش کو شروز دليم خالون اور ان كي خدار مين آيسته آيسته إضاف كيا جائ . اكر مريض کا وان اس کے ساسب وان عمر کم ہور تو حراروں کی ملدار بھی يؤها دولي جابي - معدل المك اوو حياتين كي مناسب ملدار كهلال المي شروزی ہے ۔ تنون کالسبائے کی مؤرث میں اُوسے کے مرکبات الا میب ری صورت میں حیاتین سی اور کے شروری ہوں ۔ اس کا بیٹرین ڈریند لاڑہ" الحل الدن ان کے وس اور تازہ کرکاریاں ہیں ۔ اگر مریض کو اسٹر اور طویل عرمے کے لیے لیٹا بڑے تو اس ک ہلیوں سے کیلئے کا الراغ ہو جانا ہے ۔ السی مورث میں اس دمات کے سرکبات اور سالین ڈی بھی دائے جابين ، ليز و، اعيان بن مين له اجزاء زياده بوت بين عام غذا سي شامل كرنى والميون ايس حالت مين باني زياده بينا جايي تاكد يشاب زياده آك اور کیلئیم جنے ہو کو اتھریاں اد بنا سکے۔

فأنه كش : السان دخوى تو اكثر كونا سه كد اس كا نمدن اوج رئراتا نک بننج چکا ہے، مگر جنگ ، لحظ ، الفلاب اور دوسرے حابث آج امن کر ولدگ کا عمایاں مصدیوں - جب کیمی اس اسم کے حادثات بس آلے ہیں تو معاشرے اور دیگر تکالیا کے علاوہ اللہ کشی کا سامنا خودر کونا کرنا کرتا ہے ۔ زیادہ دن کک بھوسکے دانے قالے او کول ک صحت میں چراکت سے شار لیدیلیاں ہو جات ہیں ، اس لیے ان ک صحت کو حلد ممال الدين الله ان كي عذا كي طرف بتصوص توجه حوا الموووى ب

بسب سے پہلے یہ سنجہ لینا جاہے کہ کئی دن کی الد کش کے بعد یک در زیادہ مذا دیلوں شروع کر دینا طبتی امولوں کے علاق ہے۔ وَلَادِهُ هَٰذَا تُولِي عِنْهِ لِهِ فَا الْحَلَّى لِمُولَ جَالنَّا سِهِ مُرْسَلُهُ، أَوْلَ إِلَى مِوسِكُ لَكُنَّي مه اور اسبال شروع ہو جائے ہیں ۔ یہ بھی مکن سے کہ کئی دلوں کا بالدكش غود كهانا كها مكني . كالل لد وو أنا وه اس لدو مساس طيعت بو كديك دم عدة اور زياده كهانا ديكيني إلى الديوش بوجاك - ايسى مورولون مين سينال بلائے کے غيراساني دُوالع اغتيار کرنا لازم ہے۔ دوری ایم بهت بهت که شروع میں سینانی غذا کم متدار بیں اور دن میں کئی مراکب دیتی جاہے ۔ اس ،اصد کے لیے سیریا بہت صدہ چیز

ے - د. لہ بل سکے تو بلز مکین لسٹی پنا پتلا دودہ.استہال کرنا چاہیے ۔۔ يب إد جيزان راسم موسط نكين كران مي دوده كا باؤلر ، شكر آور اللہ کی رودی شامل کر دینی جاہیے ، دودہ کا باؤڈر دستیاب لد ہو کو بدار دردہ نے شامل طور بر بکری با کائے کا دودہ دیا جا سکتا ہے ۔ اگر عَنْهُ اللَّهِ عَنْ وَي مِنْ اللَّهِ لِم عَنْهُ عَنْهُ عِنْ إِلَا يُعِلُّ عَبْر مِسْم عَنْد علماً معدے سے ابن لکا دبی جارے - ابن اسم کی غلا بھم ہوتے لکے تو ديكر ازود بشم الثباء ، (عدد مدويا ، ابل وول اود كميرى وغيره) كهلانا شروع كونا بناني - ولته ولته عام غلا أو أ بنانا جابي - يه ياد رے کہ چکتائی کی مندار شروع میں جت کم ہوئی جارے ۔ زیادہ دلوں کا الله کش آدمی کمسی قسم کی جکتافی آسانی سے بیشم نہیں کر سکتا ۔ اس

ک مالت جوں جوں بہتر ہوتی جائے چکنائ کی ملدار بڑھائی جا سکتی ہے: فاآء کش کے بعد بسب سے اہم بات چولکه سراروں کی مندار براعانا ے ا اُسَّ لے یومیہ عذا کے سرارے آبستہ آہستہ 1,500 ہے 2,000 تک لے جانے جاہرہ - جسم لوگوں کے لئے یہ تعداد 4,000 تک، بإمال

غذا میں میوانی لعمیات اور میانین جتے زیادہ ہوں 🏂 مریض النا ہی۔ جلد صعت پاپ ہوگا۔ آشرکار اسے شناسب وؤن اور متوازن غذا ہر لے آلا جاہے۔ طویل ناقد کشی عد جو لوگ وؤن کا جوتھا سعہ یا اس سے زیادہ وزن کھو بٹلھتے ہیں ان کے صحت باب ہوئے میں کی سہنے لکتے بین اور آن کی دیکه بهال میں میر و نمسل کی شرورت ہوتی ہے۔

عالمي ادارة غوراك و زرامت بي لحط يا دوسرت ينكلي سالات مين گڑر اوٹات کے لیے جئے مراویل کی سلاول کی ہے وہ ڈیل میں درج کیے كنے بصاداً .. ان اعداد كا تدين السان كراعام ضروربات اور ترمي آنات مين بیش آئے وال شروریات کے پیٹیر فائر کیا گیا ہے ۔ ان اعداد کی بنا ہر منافرہ معاشرے کی شروریات کے تنسینے لگائے جا سکتے ہیں (باد رہے کہ ایک ان (27.2 من) اللج بے تاریکا 35 لاکھ حرارے دستیاب ہوتے ہیں)۔ اس علما سے جو متدرجہ ڈیل حرارے جہا کر سکتی ہو عوام سلش شرود ہو جائے ہیں اور دلکے قساد سے باز رہتے ہیں ، مکر یہ ان کی صحت سحل اعلی سعاد ہُر قائم رکھنے کے لیے کائی نہیں ہوتی - اس لیے جلا از جلا حراروں کی تعداد بڑھائے کے لیے زیادہ غذا کا انتظام کرلا جاہے۔

ع كد الإيك الها مواجل كوى ول باس اللي مركريان احد ما ويا ما ي ول كا حين الے فذا کے موالے علی مکر قات فاص طور پر چیل ادوسرے وال ب علق دوم

الاسلىك مريش جول كو اكثر دان عى كى كا سامنا ہو تا ہے ' اسلے المیں ذائد پردیمن اور تمیورج دد کار او تی ہیں۔

عن کی نبود اماکی ضرور است کو مجسنا انتا کی ضرور کی ے۔ تشوہ فرایس در کیلے انہیں دور جشم فذا حریز کی

الماليكس ك مريش بول كر المير فيل ك مشره بات اور آنس كريم كى عادت دالني جائب عاكم دومرے چوں کے ماسے المیں اصاص کتری نہ ہو۔ ملان کے لئے "ہوک نفے استمال کے باعظ جیں۔ حم البدل کے سلنے سنده اس بات بر نظر فیس د کے کہ کب کیا چین دے میں بعد اس بات م توب دية بي كر أب د ي كدب بي

یک در سائر فی مرکزی اور پھی و فیره علی حسد کارہ کی اضاف مقدد لے لیا خرود کا ہے۔ لیں اس طرح ان کے احاد عل اجافہ ہوگا۔ اگر فالعلس يرجل كوسعقل فرينك دعدوى باع اور

مه ادی کے دور ان می چکرچہ کمانے یے سے بدکا ہے داکٹرے مشودے کے مطابق السولین کی مقررہ مقدار كااستمال بارى رجيس ادريدي كو باقع نذادين ؟ بمبلا شوكرك سطح بيل فيرسمولي كي يعلى كالونس

لين اوس فردا داكر سد دالدكر يدر

الادك يون كاس قدر فيك در ومل الوالى ك باست كدوه مايرين كي وفر محرول السولين أور غذا في معمولی ترد لی کر عیمد اس طرح ان سے احدور م مسل بم اضاف او تاسید

چ کمہ ائے اس مرول الولین لازم ہے اسلے فرداک کی بانگ اس فرح کی مانکی ہے کہ انہیں ائد (بد شور عرامات ک) سے موام عک

ي مى مى دنت كيل كود ماك دودى منول نائل كرين على كامدا الزال كري الديك يوركيك على المدى عدى ك

ياكتان زرره باد



16.65.33 July

Vol. 5 No. 1

March 2002

يته والث كلول سينزكير منز 30- عن ددوم

7593093-7579093: U

بي ايس ي (آزن ياكسه، ايم اليس ي (آزن يعزيش ياكسه" في اج ذي خديش أكملا سيل) لإليلا يوس فاللوث يمدليش



د دارما ذرق يونيورش پوليز

يكي ليوجيك رورل سورث

ايزر كيرزي مل كيرزيث لائيرطك وبادئت کوئیز' عالی اواروں کے تقاون ہے چلئے والی ایس تی او حمون ایڈیائی ترتیاتی جمک پراجیک - لویان مشیق

36 ريمرج پيلکيمشن جو که قوي و يي الاتواي جرائد محل وارسا يولينذ اور ويلته كيمر للهور يأستان إنسال غذائي امور (Detician) ذائث كنزول سنة

عار ایواروز حاصل کیے دو قوقی اور دو تین الاقوائیا امریکن بائیر گز افسیکل الوارو 1997 امریک ایمانیمی



المرامير غذايات" الى وقت والمنا

مرس مرائل فرائد والدوال الموادد المدين والمال الموادد المدين والمال الموادد المدين والموادد المدين والمدين وا مر كالي ليل جو مارك يهال الك فريب كو من ميسر فين المدات ويند اور لوائري ووكم مر فن اور يراع عام مذائب ركے والى خوراك كيا باتا ب- موايا اور خوال قوراكي خالعتا بسيار خور الألوال أرمعتك ويمرك ب وياجو الداد كمات من اود بركمات الداد كمات المرافق خوراک ممالک کے لوگوں میں ایک عارق کی صورت الماركيلت كوكد جولوك الكافلا موت إلى أوال تے ایات کا ایک صورت می استے میں بر بلے موات و معات والى كتب كى اشاعت الع جس كے معالى معنف كايدد وكالموتا في كال كلب عن معددة فذا لل مالات يراكر باندكات الل كما جائ وكافى مديك موديد عاسكا عادال كم ما في وورو في الكري وري الم والت كمانا ماسية بب خوب بموك كي بواوراس كا فالمدجر ا عال کا ما تا ہے دہ کی ہے کرائی فرداک جرد برن فی ہے اور محف مندو والائدى الركرا كاذر ايد الله بہت ہے معالین موج ہاور تذار جینے وال آلاوں کو فرادہ ایج فیل دیے کو تکد ان عن مندری مالت بر من مرا اس مورت آسان من موتا نے کو کد مرش سب ع، موها ي كا فئار كول موسي اوراك قرد واحد اكر 二十九八子子子のいかんいからりという يس بوتا بشناكه ايك جمريز كنده خيال كرتاب بہت ہے معالمین کا خیال ہے کہ مرض فذاؤل ہے تے بیزاگر ممکن حیل توافیس کمائے عمد احتدال کو ضرور تقررتمنا مائے جو آسال رکھ جاسکا ہے مر وستر خوان کا لے کی میز یا بادر یا خاتے میں میمی مال م كمات وقت احا آمان مى الن جبك بكوان محوالذيذ مواور اس كى مهك أس اشتها الحير او-اللائي منسات من المل فوند مي اكرم في على قراد ے کہ بھر کھا تے میں بدان کی ملاحتی ہے اور تم مونے میں تروي بالماحي في اوراس بداء و الترايل ملى الميرت الماج على الماليات الماليات المار التي مال عن مال ب معرب ين م فوراك كو مى أي طرزز عدى كاناماتاب ادرائ عندوم مى داخ استال ستديد تارا مرتاب ك کھانے والے کے افتیار میں ہے کہ وہ جس قدر مجل ہیں۔ مجر کے اکمانے سے الحد مجتنے کے اس بر معمر ہے۔ بهر الم الوكون كو موج الميس موج اورا فيل كم قوراك الله الله المراك مرووت لين اوتى محر الين اسند بدسيد

والمنه بيد كاستله موتاب مالاكه وزايل مر فردوبشر كا

میت عاصلہ او تاہے کہ دوایتا پیٹ من طرح یالے کا محر

بركز من الدين الدين الدين الدين الدين الدين الدين الدين الدين الدين

Page 2

او کا کرے و مطالع و اور مان کا الاست و ماہے ا الدين عم مر آن عيد يو يلي معاقلة توالم وواک موسائی مکون عی محمد مرل محمدان على 1 م ماك يرى وعداد ري عدال ع بون كاكول مورت عدال يدعد カイトリーとととしいうとしてりなり عے یں۔ اور کیا۔ بی مکن ے کے یوی اول وی عم او جائے اور عدفورو إرواى مالت عن آجائے تے تدر فى كيا جاتا ہے۔ انہوں نے جواب على مال كر اگرج وہ كول متند معان من إن براك يورين ك طور ير (من كا البول في الماز ما صل كرد كان في كما ما سكا ب كه مام طور پر بر صغیر کے محرول عی افراد خاند کر میول عی وو پیر ككاك أورابعد ستاك كالح يد جات بن یک بنتا وایک بهاند او تا ب ده موی بات بن ای لمرح دات كا كمانا جواكم كمرول بن تا فيرت كما إمانات ملد موت مے لئے اسے اسے مرے اور بار ال کی طرف پلسلہ جاتے ہیں ایسے افراد (خواتین و حضرات) کو لوند کال آ آنے بین پید برے کا محور او سکا ہے۔ کا حش یہ کرنی ماہے کہ دو پر اور رات کا کمانا کماتے ی کمانے کی میل المرسي (يه ملام المم كاليد وقل عيد) كك مواند واسيد ی کے لیا ہی نہ ماہے اور جو افراد اس احیاد کا مظاہرو الي ع الين على يدب الوافايت دروك مانا والناك وعدى ك مارى داجيل عيد في والسية یں اور ہو کے پید او موادت ہی قیس ہو سی بل بدایت! بیسے کہ اگر کسی کو کھانے کی ماجت ور چش آئے وہ پہلے اس كى محيل كر بعد كو موادت كى طرف دجوع كرف عام طور پر موہ ہے سے عجات اور وزن کم کرتے کے لے جو ارتے مارے مائے آتے ہیں ان کے عامین وا افراد ہوتے ہیں جوام کا ایک مخددود مس اور آکس كريم بشرت كمات بيل إده كوشت خورى ك مادى موت میں ادراس کوشت کی مرح اور سفید علی درجہ بندی بھی کی جانى بالروه بمراوركات وغيروكاب والدريدي م ح كوشت كما جائ كادر اكروه جلى ادر مرح كائب في اس والت ميك كرا مات كا اور مام طوري وزن كمناف دانے افراد کو یہ معود دویا جاتا ہے کہ سر م کوشت " ے ا پر بین اور عادت لذت آشائی کی محیل کرہ جا بین تو دو اسفید کوشت " کے ذریعے اس کی ملکیل کریکے ہیں۔

معمولات زند كى من تهديلي كيك ببت اداد سه اور ميرك الرورت او في ب ليك ايك إن إدر مي كدوف وفت ہونے والی تبدیلیاں ایک وم علیا پلنے " کے مقابلے میں زياده د مريامو ژاور يا كه و مند تابت بو تي مين ايلي خوراك اور ورزش کی روغین بر لئے وقت اسے عارض روغین ند مجيس بكد محت مندزند كي مزارن كيليزات بيش كيلن اہے معمولات زندگی کا حصہ بنالیں۔

كويسترول مبرجي بي والااكث جنا ١١٥ بي يم ك يرطني من موجود بوتاب اوركى ايم امور المام ويتا ے۔ ادرے جم کو کولیسٹرول کی مفرورت ہوتی ہے يونك كوليسرول فليول كي دوارول كو محت مند ركما ہے۔ جم کے کہائی بقام رمال" لم موز"کی تھیل كراب وا من وي عام ادر إض كيك دو كار 610 اليد تاركر ع ب بعض اوقات الرب جم يل كوليسرول كي ضرورت ي زياده مقدار تيار بوم ال بي ذاكد مقدار خون كے اندر شرياؤں كے ذريع جم ك مُنْف نصول تک البخل ہے۔ کولیسٹرول کی ڈائد مقدار ے امت شریائی۔ عو کرول کے امراض اول ک وور عالم مشربن عنى جيا-

مرشدو مکنال کی بہت زادہ مقدار کمانے سے جم ش كوليسترول كي مقدار عن بهت اضاف جو جاتا ہے روز عرو كي نذاش كوليسرول كي سب ية زياره مقدار كوشت اور daily products سي بولى ب-ان نذول ك مادد روزم و کھائی مانے والی خوراک میں مجی کولیسٹرول کی تموزی مقدار موجود ہوتی ہے۔ لیکن میلول، مبزم ل اور انائ من بالل كوليسترول فيس بوتا_

کولیسٹرول کی مختف اقسام ہوتی میں حین آنام خم کے كوليسترول نقصان دونسيس بوت_

(LDL) عظرةك كوليسترول موت بين جو خون ك شر یالول شر رکاوت بیدا کرے ول کے دورے کا یاحث

(LHD)high density liproprorien کولیسٹرول ایک امچی حتم ہے جو خون LDL کی مقدار کم كرك ول ك وور ع ك امر الل ك الكانت كو محى كم

كونيسرول كريرے ميں حقائق الداسة ال وقت لسف عد زائد امر كي نوجوان كوليسترول كي زياد في كا شارجين -

الا خوان ش كوليسترول كا مقدار ايك فيصد كم كت من عدل ك وورت ك امكانت وو أحد كم ور

. 🖈 . . ول ك امراض من جتنام ينن أثر وليسترول ک گاہ کریں کے قاس سے ان کے مقدر ایاک اوئے کا الکانت کم اوجائی ہے۔

miligram كون ش كوليسترول كى مقدار (miligram

sper deciliter کانے جس سے امریکہ علی فون مِن كوليسرول ك مقدارة في ماتى بيد تواس صورت می دل کے امراض تیزی نے باہ کتے ہیں۔ الله - ير فريوان كو كالول عن ايك إد فوك عن

كوليسترول كي سطي ضرور چيك كراني ما ہے۔ ١٠٠٠ اگرچه ميكر ١١١ بيم مي موجود كوليسترول یانے کا امر دارے تاہم یہ غذاے می پیدا موتاہ۔ مین زیارہ ٹینتائی والا کوشت کمانے سے قرن میں كوليسٹرول ك مقدار بہت بزھ ما تى ہے۔

الله -- كَيْ لُوكُ إِنْ فَدَا كُو بِدِلْ كُراور مِأْنَّ وَيُوبِنُد أُور مر کرم زندگی مزار کر خون میں کولیسٹرول کی مقدار کم كر ليتے من ندا سے كوشت كم كر كے سزاع ل اور كھول کی مقدار پڑھادی المایک عام سائز کے الم ہ شی

213 في كرام كويسترول. بكري اور كائ إكمال ميت مر فی کے تین اونس کوشت میں 90 لی گرام کو ایسٹروال جيد واونس ممل عن 50 كرام كويسترول موج ب_كيا آب ك خون يم كويسرول ك شرع بهدنيدهد؟ خون عن کولیسرول کی شرع پدھنے ہے ول کے امراض ادردورے كامكانات بهت زيره موجات بيل یہ مقدار 220 m اما کک ہو اول کے امراض بہت مند ہو سے تیں۔ اگر آپ کے فوان می کولیسٹرول کی مرع 180 من يح ب أيه مقدار بالك مناب اور معيار ک ہے۔ چلا 180.199 پر مقدار کا ٹی آبول ہے۔ مند 219-200 ي مقدار إدار لا أن ع تواوز كر بكل ے- الا 220 إلى ع ذاكر مقدار عبت زياده مومكل ے۔ اگر آپ کے ٹون میں مجو می خور پر کولیسٹرول کی شرح 200 و 220 سے لیدہ ہو جائے آواس مورث على آب كويد ليث كرا بات كاك كم حم ك کولیسٹرول کی مقدار آپ کے فون میں بدو بھی ہے اگر HDL (ا می هم) كويشرول ك مع 15 = يم ع الياب م عد 136.50 الى أول ب

LDL プローナーカーカレントラーニラのか (تواب هم) کی کولیسٹرول کی سطح این 30 یاس سے بیچ ع آية إلى ع- 130.159 ع آية إدار لائن ے تماوز كر مكل ب علا 160 إذا كد يو توب ب

خون عن موجود lattriglycaridas كي مقدار زياده مونے سے مجی دل کے امراش لائن ہو مکنے میں حین خوش حمق نے وزال کم کرے بدر ورز فی کرے اس کی مقدار م کی جاسکت ہے۔ کونسٹرول مم کرنے کیلئے تبدیل کا مرورت نے طرز زدگی میذورج وال تبدیل کرنے ہے آپ کولیسٹرول کا شرع کم کر کئے ين - جناعي غذات ميكنا في والا كوشت اور كوليسترول والي من کم کریں۔ الا ای غذایں اثنا ریشے دار غذائی مثلاً محل ميزيول اوراتان كي مقدار بزهادي-جيزورزش من اضافه کیا جائے۔ الااور قد کے لحاظ سے وزن پر تاہد پایات میزیکام کے کیابات ؟

طرز زند کی اور کھانے پینے کی مادات کو ہالک ایک دم بدل دینا ممکن کبیس بوتا بلکه ای شی درجه بدرجه اور رفته رفت تهديل بوعق بياس كيداب فروز ندكى بدائ اراده كري ادر سو مكن كه أب كوكيا كما كرة ب- ال كياع ابتدائی می ولول کے کمانے بے اور ورزش کرنے ک رویش ایک داری می روزن فوث کریں۔ ۱۶۰ یک پارا بی عارى كايد من ك بعد فود كويدك كاعبد كري مناك آب کو بہت زیزہ تبدیلیال کی خرورت محمول ہو تو منبوبيدي كرك مب ع يلي بدائد وال وحد كويد لید مناورایا صاب کر براجازه لیترین که آپ این منعوب بر کن دیک قل کردیدین این فنی کیلی طرور ادارگی می بایک تهدیل کرداگرید

بہت مشکل کام ہے جین اعمکن بھی فیکر آپ کواپ كويسرول كالمع تم كرنے كيك إقامه درزش كرنے ك ضرورت ہے جس ہے نہ مرف آب کاوزن کم ہو گا بکہ خون ش كويسرول كي مقدر مجي كم بو جائے كي-

36 ->

Vol. 5 No. 2

April 2002

		الإلاثال	•व्य		
رير بريد المال بير	1500 کارزد یا سد ۲ شال میز	'1000 کارنز کے انداز کا خال میز			
ددده ایک پاؤ کرم لالا بوا=150 کورخ ایک ٹائ کہاب=100 کورخ ایک تجان میڈدی =150 کورخ	اكي كب جائة=30 كلورخ دو عدد ملاكس=120 كلورج اكب عدد الأد الحيث=150 كلورج	اكي كن بأسكة 30 كوري أدما المزو آليك=75 كورج اكي ملاكن=60 كورج أدما سي=35 كورج	316		
جائے ایک کپ=30 کوریز ایک انزے اور فمائر کی مینددی=100 کوریز ایک عدد میں=60-70 کوریز	باے ایک کہ=30 کوری دد دود بمکت=60 کوری ایک عدد دومیان میہ=60 کوری	باے ایک کپ =30 کورن با در ایک=60-70 کورن	من به المادية من بعير جات		
آلو گوشت آیک پلیٹ=250 کوریز دو دور مجمول چہاجاں=200 کوریز چند گھ محیر=50 کوریز	وال ایک پلین=200 کلوریز مجمول چیاتی=100 کلوریز سلاد مجمول پلیٹ=30 کلوریز کمیرچند کی=45 کلوریز	آده پلیت سبزی=75 کوریز ایک جمول چیاتی=100 کوریز سفاد چمول پلیت =30 کوریز چموع سب =45 کوریز	E/8/23		
ایک کپ چا ہے=30 کوری: ایک ٹائ کہاب =100 کوری: دد عدد بمکٹ 60-70 کوری:	چکن سینڈرج =150 کورج: میز آدو کین گرام=0 کورج:	آدھ باز گیل=70 کورج ایک کپ باے =30 کورج	2 k 5 r b		
ایک پلیٹ اللے ہوئے عادل =210 کادر ج ایک پلیٹ وال =200 کادر ج ایک چھوٹی پلیٹ سمار=30 کادر ج ایک بعد سیب =60 کادر ج	آدہ بیٹ آلو کرشت =125 کلورج ایک مجمولی چہائی =100 کلورج ایک مجمولی بیٹ مسئول=150 کلورج	اد بيت دال = 100 كورخ ايك بعول جال=100 كورخ بعد في ميزة =50 كورخ	وات کا کمنا		
ددرہ ایک مجمولی پیال ددرہ (200 کی لیمر) پنجر میٹیل کے = 120 کار ریخ ایک ایم ہوا ایزا=80کارریخ	دوم کل ایک بیال ایک باد بغیر تخگ=150 کلوریز	اده بالادندایک نج استول ۲ چها ۱۱ کر=100 کورخ	ات ہوئے کے پہلے		

- ولین امیت کا مال ہے کو کھ فوکر کے نظام کی قرانی وزن کم کرنے سے فیک ہو عتی ہے اور انولین ایا کام زادہ موڑ طریقے سے کر عق ہے۔
 - جب نذا کے اعد کارین کی کی دائع ہو جائے و جم کی چل حلیل ہو کر کارین سیا کا ہے۔
 - ب ما ما آرے ابات با ضوری ہے کہ شور کے مریشوں کو زئن کے بیچ پرا ہونے وال بزیاں یا فدائم کمانے کی ابازت نیں۔ دردہ عن مردد حوالی چانل صحت کے لئے طید نیس اس لئے آپ بغر چانل والے دردہ کر ترج ویں۔ چکن دان کے صاب سے سب کی سب جم عمل ہذب ہو کرخان عمل شوکر کو پومانے اور چہل عمل تدیل ہونے کی صلاحت رکمتی ہے۔
 - - فرراک بن پروٹین کی ہم رسانی کے لئے گوشت سے زیادہ دانوں اور میروں پر افھار کرنا جا ہیے۔ زابیس کے غذائی ملاح بن گوشت کا زیادہ استعالی شریا توں اور دل کی عاروں کا یاصف بنا ہے۔
 - سنی کی بمائے میلی کے متبادل استعال کرم

\$	ردان رائي 130 رادان الادان	110 (1/2 (1) (1/2) (1/2)	38 8	337	319	398	244		مرون	103	169	309	170 (2.4)	101 (2)	35 E		97	Ġ.			350 3751	37	129	127	150	134	137	130	128	180	شرى الرراء المارية	900		تعداد كاررج		
	•		7,12	\ <u>\ \</u>	۲. ^ا ا	348		+ 2		N N	95			7. S.	Ĭ.	\$ \$ \$ \$ \$ \$ \$	÷		1	i Cuf.	K,	36.07	د د	2 2	10 13 13 13 13 13 13 13 13 13 13 13 13 13	304	2 7 7 7 2	3	رخ اح	2		1.7	שצצע 5	, <u>, , , , , , , , , , , , , , , , , , </u>	•	U.
RAI ANDED D	900 6 071	ري ال	:	りだら	6	2	16	60	ا تالس درو ۱۹۵۴ (۱۹۹۲)	413	ns amilia	09	07 sm, r.e.r	117 am Koke	ال محمومات	ولانف اور دنده	ايراني	_	437 Jik	283		356	288 '5'	349	229 47.1		Ξ.	المقالد جات	628 8430	Ça	520 EU 601 297 - Lg	, b	530. ს ^ქ	عام اشياد تعداد كلورج	. (そうしい
RAI ANCED DICT UCALTUV LIFE	515 ליול	منيال 683	الريد 687	626	975	615		ינר ייטנים	シックスラ			308	916	. 64 Evez	53		اجاري.	_	317 (~/~)	3. A. S.	44	19 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	16		44	965	الوجالرو 52	46 UE	72 07	59	50 51	74	43	عم اشياء . قداد كلورخ		シング ファングラン フェーシング
	43	36	& ?	62	3	13,(-7.)	`		33 S	7 .	7		چ	28 777	30 7707	٠	44	48	26 	115	27	£ 2	67 (2)	20 ,,,,	المراجع	61	13 7	41 022000	50 0,0,7	ינוטראון	عرص لا 120	3 3	48	اعمائياه قداد كلورج		
	ز من 35	10	22.5	21	. 93	36	. 18	27	30	22	ر ا	29	70		335	323	_	، ٰڀ	349	:	369 32474	360	350 J.	974 G	936	361	342 05		بائل 345	348	341 /26	340	Č	عمائياه تعداد كلودج		

80

W.F.

Vol. 5 No. 3

فذات مأمل مديدون إلال كرات جرام لاستمل الله على الله كلدى كمة إلى الله على الله المحدي عدر وورت كاده مقدرت جاك كورنم しゃよりができるころころかりまいんし سدكيدن كراك شلاے محمام مكا عداري حرير كم كى تعمد التام عر 1700 كمياري كى ما ل المذا لیا ہے وراس قدر والل ماس کرے م بس ہے 50لزيال المركر 10 - 43 دب سنل ريك بدملام استعد بسراسية بيم كادد ووت 37 ذكرى ي لكري المرك الدركركام كالدركرة آبال كا شرورت اولى بديد غذات فرادم كا بالى -- برانسان می کیودین کی ضرورت محلف دول --كيدوى مد مروكوميورى اولى بديرافرو مندى كرع إلى المين إلى المين كالمن وت الأن إلى المديد نیناکم طن کام کرئے ہیں اقیم ای فامب سے کم كيدري كاشرورت يونى بديدالداميا فنس جرسمول منعت ۱۲ م کا کر؟ ب منا وفر عی بلو فریم کر ، -ب أوكان عن إلى كرمان فرونت كرة ب إمادالًا کا کرتا ہے اے کم کیورج درید ماں یک نیدا فذا 141よりかんないないかからままりのとこれ فذا كماك كام رد عى كيدر بدل على تريى اد ہاک کا۔ یہ جال جم کے علقہ صور اللہ ہد كم يسيم كدان خراف در يم يم د الدن بذليان الدادي كالمرك برسالية والان ودروج المراب ك ك الم الما من المن ك منى خرد إن كيك ميدين كا محافداد سلوم كرا آسان ب: مداری کا مالت عل قرام کستے مدے مرد کا بالان ا ے ہر کاوکرام کیلے ایک کیاری فی مند کی خرورت ابل ہے۔ نید ک مالت عل ایک مرد کا پر کم ين 0.9 كيورك في كوكرام ك خرووت او في عديد وكار كميوريديدى كيوري كملائي بين مثل 6 كمنفروزان سے والے 70 کوکرام دالی مرد کر 1700 میدی كلورز كا شرودت او لى بيد كراى ولال فالول م 10% م كيود ي ك خرود ت اول بيد إلا بسال كام كرشاء الروكيدى كيوريت مادو25 اسراد كيدي كالمردد والتياب درماد كام كرفيدا. لوكان كر 35 فيمد وائد إو عادى كام كرسة والان كر

معدندك كيا العان عائن سيكوكائن ملكاتف كما كرية وياكما كوركان آب بندائية الأملى المركام كالمحل كالديمي ہ: ایک مربحیہ خاطب میٹ کا استعمال محفوظ ہے مگر ما فاتن استده فائد والمائل كالي المائد واحترجن محاكم كالمالية المجاوعة ارک متعالیں بوصائے ایر جن موسور میں میول سمغل معدادة كالكريد ماسكة بريامان الاداسلال مع بسالدوت كى شاعت وكن ادائنی اے سیدر سی استان کے لیے ٹار کے اور کا اور کی اور کی اور اور کی اور کی ایک کار کی اور کی کیا گائے ہیں۔ ا مرد مکائے کی استان کے استان کے استان کی کیا گائے۔ كالون كي تستهدد إدوال الدونداك برابت فتراوك ولدان يريف ع بالرب ك از وقوماك بزيل كاول وفيره しん しゃくしいらりいんしんかん ان كالحي كماد علما كما إباسكات د: الرائد المراجة إلى عرام يلي يلول كالواق راء الروس يده عراء علما (حمل على تكل معدد) المت الما عم الرك مقدما كم من والما كال المرك كر بماركات شرك فرين كل من كل منا يى أيك إن يك محودة كود كيك إ وشفرى إصفالي إاكي گونا بیاند کی اور تلے کا۔اس تھے کو اسید اے راح ک لماک می موازن کریں۔ بین کس نظریب : الما كما في حرا كادن النا إكمات على إلى كى متفاوة وي أروى الديس تا يتاليس مندك واك إ مداش خرور کری تاک جراشانی ترارے (کیوریز) اور الله: اكرروا والك ي حم ك الموماك كما كم جا و فيد مركز سناس مركزة عنديد مركز النا. وفماك كمال ماسة اكتمل تناعيت الر ہ جائے کے لیے کہ کون کی جوں ۔ و معدمال ب كمائے ساك كمنداد المدون عرائه كراكم كرا كالمام و مراس الناالي والوك بازون الصيمي ج يش كمنته سنا كمالات كادادي كرت بي مى ئىلىدارى ئىرى سىلىكى ۵: ال ور نے مربر برے کو کرمد ز إده جمازم تسبعاً ك شر جوك فين قائم الا ال ال ال الداسمال المال المال كان موسكن بيداريكس الرادش اس كاأكثر استوال وكر بدسيد على مولى اشياه عن ان موريان

سوال جراب غذا امد ذیا بیلیس

على: كمواندوك إلى جانا كيول فرو كاسب ١٥ المرافظ منا مناعث المقارم من الشاكس اد مروات كاحماق معلوات مولى بي فيفاده قذاب صل بمرطرع عد مالات وعظ إلى مارات ك وزن اور فون على حركر كى مقدار كے موال الك الی واس ما کردی کے۔ای کے علادہ آب اس ہے لتهديد عدي مال كن إلى الماليكس عمادان كمركما كول شمره وليسيعا بالركن اعاله كالركم ترسط سيرسك الم المال من المال ين كدة شد يا كمانا لم ولسنة عدان كم موكا ووالدين وال م كرن ك كي كي ماريدون كي فوماك كا موازن بمنا مرمدك عداب سط في ذيده وال ے دن کر 1000 حمدش (کیلویز) سے لی تسان دہ ہومکا ہے۔ اس کے لیے ایک ایے نغاق ب کی خرصت مولی جوایک مطرح بین ایک کافر ال كے مالحد مالحد حال إ داك مى خروى ـ عذاسنك أكري سكآلب و كل نشري يما إلى مشال كريم الليم إلنا في دوره استعل كرميد وفي الليم بالا في فاعمن والمدء والأرور والما ق موای إ كول كا تل مشمل كري . و لل عن يحمال كي أن يج معد ے حلا کی سری کمی سوایاں و قدن و کیولا کی چزوں علی میں میں اس محتال کی مدل ہے حل کرشہ اجد می مرا ناج دن دار و ما در انتخاب میں ه: باداخ كايز افردت اورموك بهل ني يجنبال كي أ اموجود بيناد فون عراوجود بكنافرا برياد فكر لا كون كا غذا مي الماسيل م من جرية

کیامی بزگ زادنی می شدان «ایوکن ہے محت

كمرى ك ي المن المكنة المامال الالايم



9100 كورج نے آي كوركم جونل ك بال ب روال ب مال ب روال ب رو

15 Spt 10 موك كم كرا ما مح طريقه يه ب كريب كي ومترخوان برنكاسة كيك ينفى ومسرست بينا الى فذا كماكس جس سے بيد و عرباء كراس مي كيوريز هم سے هم مول مثل سلاد كيرا بكرى الماثر ا براد منيا كاجرامول وغيره -جب كب كا كوما ميد ان اشیاہ سے امر جائے لوکب مد کاذا کند بدیلے سے لئے ود فی ماول اور مالن برائے نام کما کیجئے۔ اس ترکیب : سے آب کا بید و اور جائے گا محر کیلود ہزیم سے م مامل مول کی بازار می ایم کولیان یا دار دستیاب میں جن میں کوئی دوایا تیمیکل نمیں ہو جادر ریشے کی مير مقدار شال موتى بيد اكريه كوليال وفيرو كماسة نے آدھ محت ملے ال کی کشر متدارے ماتھ لے ل جام والدي والموك فاصى م موجالى باليالية بالادمى إدارض في بن جواى فرره كما في مديك استعال کے جاکے ہیں۔

مردن اطلاع ديا إي ميا مرکز لین محوک کی اطلاع است والا مرکز توب مد چست ہوتا ہے اور آیا قا اُسدے کر چکیں کائے لکا ے مرددمرامر كزست اوركالي واقع بواہے يوكز بيت مركى اطلاع تم والل كود كمن كر بعد وعا ب- ال نظ كراب ايد مال سے مح كے یں۔ قرض کریں کہ ایک خاتون کے 500 کیورین طانت والى غذا بلد بلد كمال كمانا كماس كربعد فن كا بیت مر یکاے کریہ فاؤن بید مرے کے اورو بوك محسوس كرتى ريس كى كونك ودمرامر كزايي رواین ست روی کیامث عید امر نے کی فرر ااطلاح تمیں دیا ہے۔ اے اطلاع دینے کے لئے کم ویش آدھ . تمنند واستفراكر فالوك يك فرداك إلى دس معديس كمائة ك جاسة كنص مخط عن فرب جا جاكر کھاکی او داغ میں موجود کائل مرکز بید ہر نے ک مندوس دے گانوروں فاتران 500 كيار يزوالي غذاہے مظمئن او جائي گا-

ا كالماسيكي الماسيخ

اگر کھانا کہ اے پدوہ مند پسل ایک او گائی پائی پی لیا جائے قر ہوک کم ہو جاتی ہے۔ اگر کھانے کے دوران از واحد پائے نہ بیاجائے قریا قریرہ وہ تاہے کہ معدے کی دور طربات ہو کھائے کو ہنم کرتی ہیں چگی مسرے کی دور طربات ہو کھانا ہنم کرتے ہیں مشکل چش میں آئی کھائے کے آیے کے اس اس میل بیا جائے قریست مناصب دہتاہے کی کے اس عربے ہیں کھانا ہنم ہو چاہو تاہے۔

اگروزن کم شین مورا ؟ اگر کوشش کے باورو آپ اورون آم شین موریا قاس کا مطلب یہ ہے کہ آپ اپی روز م و خرود کے لحاظ سے نیادہ کیور داستال کردہ ہے۔ تندا اپنے ندائی چارٹ پر نظر نائی کے اور کہ کیوون ور م کردہے۔

رائي مراه المجاري ويان براي مراجع المراجع الم

ا من افراد جلد از جلد دبلا موت من التي مخت حتم كل والمنك اعتبار كرت بين ما والتي نشدان وه عمل

ے اس کے ایک وم قات میں مت اثر آگی۔ آپ نے سناہوگا سی کے مو الحصائد الیون آبستہ آبستہ کے والا کھیل ایک دیشنا اور تا ہے۔ اس کے دویہ پدور وزن کم کریں۔

وقطا آب ميل جائت كرد ...

و فون عي كر فرك في الديول ب الرية في الديو المرب المربية الدر ما يا ق الموال المرب المرب

ے کولوک میلی چزال پاتھ سال کرتے کے لئے فاضوری فورج بالعدد کی تشاتر انتظام کرتے ہیں۔

کیدو ایک میتی و کیدو ایس منت کر ایس منت کر ایس منت کر ایس منت کر ایس کا منت کا کا سے مودال دون میں میں منت کر ایس کا کا سے مودال دون میں کا میں کا کا سے منت کر ایک کے طائعہ مداری سے جاتا کا دون کی کہ کوراک کے میں کا کہ ایس کر کے کہ میں کا کہ ایس کے منت کی منت کی منت کا دون کے کوراک کی منت کی کی منت کی

June 2002 .

Page 15

`	The second secon	
	وزن دُن نے کیلئے محمل ترسط بی ارسط	
	صبح ٥ گرف کا باسی بافی فردت نصی زیاده پین - ۵ یا خانفن شهر کا ایک برش ایج کها بین - منهار ۵ یا ایک گلاس نیم کرم باق مین خانص شهر کما ایک برش بیج مواکر پیکین .	
•		
	ارشت ه میکونست کارس ۱5، فایل ه رای ایک چوا کی ایک چوا کی ایک ایک چوا کی ایک اندے کا سفیدی بین پس موئ کالی مرج 8-30	
	اورمبت بلكائمك ملاكر اورجائي كي بغر شكر و انكرول مان عند اركرام دبى جو كمثان برو	
	٥٠-١١ جع م ببوں کا ديمن وو بل برط بها دُن شوركد داركما) + پانى و كد بل برط ما درائد ما ما براؤ ايك ساده لبكت و بيان و تو ايك ساده لبكت	-
	دوبيركا و شورباايك پيالى بيغر تحرّب برائلرى گرام ياه و گرام كون سى دال لوبيا دينره كسان به ايك جوشا ميدكايا وي محرام أبله بوئ جاول كسان ا	
	٥ أنركارى حسب نشاكى ياأبلى بورة كالى مرى جوط كرنك مرينير ٥- الله على المرئ ساكم بيضا - شال امرود، سبب بهتيا دغيره اورسياه مستق 150, كمام	٠.
	٥-١٦ عبي المري ال	
	رات كاكمانا ٥ دومرى كان كالمرزير	
	سونے سفیل ۵ کوکائی ۱۰۰ گرام موسی عبد عبد ۵ دود صبلامیکنائی ایک گلاس	
	جلداز جلدوبااء مد المستعدمة المستعد	
	111-111-347① 111-111-347① 111-111-347① 111-111-347① 111-111-347② 111-111-347② 111-111-347② 111-111-347② 111-111-347② 111-111-347② 111-111-347② 111-111-347② 111-111-347② 111-111-347② 111-111-347② 111-111-347② 111-111-347② 111-111-347② 111-111-347②	

en to be able to be the p

المان العِلْ العِلْمُ عِلَيْمِ العِلْمُ عِلَيْمِ العِلْمُ عِلَيْمِ العِلْمُ عِلَيْمِ عِلَيْمِ العِلْمُ عِلَيْمِ عِلْمِلْمِ عِلَيْمِ عِلْمِلْمِ عِلِمِلْمِ عِلَيْمِ عِلْمُ عِلَيْمِ عِلَيْمِ عِلَيْمِ عِلَيْمِ عِلْ

وسرط اعط کوسنو اسط اسط کارسنو لاهود

Vol. 5 No. 5

July 2002

Page 19



اكر ذاكثرى بدليات ك مطابق علاج اورغذائي برييز يمل كياجا عات كوئى عضوم تارشي بوتا اورمريض بارال اورطويل: وعرى كرارسك النا

مشین کی طرح انبانی جم کو ہی کام کر بے کے
الے توانائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ فوراک انبائی
ا جم کوشوکر کی صورت میں اید من میا کرتی ہے۔
یہ اید من توانائی دیا ہے جس سے ہم وعد اور
تکدرست ہے ہیں جو توانائی جاتی ہو دیکنائی
کی صورت میں اسٹور ہو جاتی ہے۔
کی صورت میں اسٹور ہو جاتی ہے۔

علاج گولیوں سے کیاجائے یا انسولین کے فیلے سے نفذا میں پرمیز نیامیلس کے علاج کا لازی جزو ہے

جی طریع مو فرکار مین پڑول بھی کر قوارت وقاباتی بیدا کرتا ہے اور بارکا انجن بھی بڑتا ہے ۔ نمیک ای طریق ان جم می شرکم جل کر قواباتی بیدا کرتی اور جم کو مقرک ان بحق ہے۔ شوکر جم طرح کار کے الجن میں پیٹرول بطخ کے لئے آسیس می شرک کے بیان اس طرح انسانی جم بی شوکر کے بیلے کے السولین کی شرورت بی شوکر کے بیلے کے السولین کی شرورت بی شوکر کے بیلے کے السولین کی شرورت بیر قرار کے بیلے کے السولین کی شرورت کرادرات فوان میں نال ہوتا ہے۔ اس بار مون کرا سے بار مون بیدان ہوں تو شوکر کے بیلے کا ممل کرکی ہے شوکر کے بیلے کا ممل کا میں کا در کروش کی مردک باتا ہے اور شوکر فوان میں ہے کا ممل

موكرك مقداريده مال بدجب انسان كالق ا معناه وشو کرمیسرنس موتی تو ده کزدری نتابت ا محکن اور فنود کی محسوس کرنے لکا ہے جب خون من يرمندار يد غنة بوسة أيك فاص مد ياركرجاتي بالمراث والماسمة في الماسكان علامتول من سالك عدد بالبلس توانا كي عردي مريتي من بدا موسے وال جيد كول كا مام ب-شوكرك : بلغ م توانائى مياكر ف كاكام مفي مو جاتات اوادوا وارجى كى ذ فار يكام اي ذمه سله سنة جريداً يخركاد معنانات فوث مجوث كرجم كو والأن فرائم كرت بي اور افعان كواس امدرز زر کے کا کوشش کرتے ہیں کہ محد وسے ير بعد شو مرة بال مياكن شروع كردے كى اورانسان ودباره إفد كر ابوكا جب آوانال كال مرعك كارد ائد ين ك جائ كمال ك ملے الى زئدخ وجم يس كونزناى وبريل اوے بحصور كنت بر مون من ترابت مده بال ب ترابت

منت او می محفواک موتا ہے۔

زید بیل کی و دیواد کی اتسام میں اپھل میں میں کے میں جسم انسونیس کا اس کے طابق میں انسونیس کی ادائی شرورت پڑتی ہے اس کے عالی کے بیل ۔

دومر او می میں میم کچوائسولیس بیدا کرتا ہے اور کیلیل ۔

دومر او می میں میم کچوائسولیس بیدا کرتا ہے اور کیلیل ۔

میر اور ایس کے میان کولیس ہے کیا جائے یا انسولیس ۔

میر میروز یا بیلس کے بیس کے دیاں کا ادائی کر حدید مان می کا موجود کی موجود کی موجود کی موجود کی موجود کی میں میں کہ میرون کی موجود کی میں کے میں کہ دیری میں کے میں کہ دیری میں کہ میری میں کہ میری کی میری کو میں کے میں کہ میری کی میری کی میری کے میں کہ میری کی میری کی کی میری کی کھوری کے میں کہ کی کھوری کی کھوری کی کھوری کے میں کہ کی کھوری کے کھوری کے کھوری کی کھوری کی کھوری کی کھوری کی کھوری کی کھوری کی کھوری کے کھوری کی کھوری کے کھوری کھ

منها ب و اینس ایک ماده مرض ب آر داکری بدایات کم ماتور بدن د کما جائ و کولی علو متاثر میں موتا در دیش مار ل اور فول د ترکی کارتا ہے۔

غذائی پرمیز سے مراد فاقد نمیں بلعہ ایس متوازن غذا کا استعال ہے جس سے نشود نما اور معیاری وزن تائم رہے

کامیاب طائع عی خذا کے مناسب استبال کی افادے کا اعدادہ اس بات سے لگا جاسکا ہے کہ افادے کا اعدادہ اس بات سے لگا جاسکا ہے کہ مرض کو تعدال پر چیزے علی مرض کی تعدال پر چیز کا مقصد مرض کی تاہد بالے جاسکا ہے۔ فذا آل پر چیز کا مقصد مرض کی تعدال مرض کے خذائی پرچیزے مراد فاقد میں بیستان ہو افاد فیس کے خذائی پرچیزے مراد فاقد میں اور افران خذاکا استبال ہے جس سے تشود فیا اور مدید کی دون قائم رہے۔ دواؤی اور انسولیوں کے ساتھ بدی میں کام مراد کا دونائی اور انسولیوں کے ماتھ بدی میں کام مراد کا دونائی اور انسولیوں کے ماتھ بدی میں کام مراد کا دونائی اور انسولیوں کے ماتھ بدی میں کام مراد کا دونائی اور انسولیوں کے ماتھ بدی میں کام مراد کا دونائی فلالے۔



مقدارة باده بولى بالداان سامتيا دين مائي .

قری فوائن کرفتل شدہوں کے کمائے مٹے تیں باکہ ہے۔ وہ چڑی ہیں جہآ ہے ہوئی سے حب مرادت کھائے جس سان بٹی انحیاے نہ فطائے ، گھائی اور کی فوائن متدار بھی بہت کم جوئی سے ان بھی واجہد کرک، ملان مجمدے ترجی، مشروم، شوکر فری جیلی وقیرہ شال

ال ين الما الما المراع الركار في المرك الم الركان

عربی وسیاب میں، آپ الی بیزی الش کری ہے

بى دومى كدن م در كرفرى كمائة فرى و و وكايس

عن شائل فيل موت كوكر مك على تربت زياده

جماب: 1) برکمائے إذارے ملت لحتے بن اور

2) يدوكمات بن جُمَا ب إلى مرش عرب واين

كما تكنة بين كوكدان ش بكرائي، فميات، فكاست،

اكراً بدكا جاب تبر1 يا3 يرة للني بوكل الرجاب

اب مِلْتَ بِي مِنْ مِنْ مِنْ اللهِ مِنْ اللهِ اللهِ اللهِ اللهِ اللهِ اللهِ اللهِ اللهِ اللهِ اللهِ

کیلدین انگیا اور کسی موسے ہیں۔ 3) بیدہ کھائے ہی جما ب تی کھاسے

فبركبة شايل سي وي فيرا.

સ્વિક્સિસ્ટાર્ટ્સફર્ટ

كادريال مال ين

سال: ترى دوكيايى؟

-121/08/2015-2

بهانی تا بالی تا بالی

کی ایم با این میں آپ جائے ہوئے ایم اسے فی استان کرے دیے ہیں۔ وادہ جنگ دار کی کاول علی دیک المادل کو اللہ میں نے جمعن مارج کاواد ای غز والمرد شال ہیں ہی کی اسرال بھی دیر اول اور واول

الولون و دارات المحل ال

ر المان الم

دگره خال بی - آپ کوان - به احتادی کا بی کی تجدید اگر مجی کما کی مکی تو بی در مرتا نه جوجی چین دوبری خداک عی کموکی کرکس جین واکورے میسیل اگر می زیادہ کسال موسیقاتی ا اگر می زیادہ کسال موسیقی ا اگر می زیادہ کسال موسیقی ا اگر می زیادہ کسال موسیقی ا

ماك ارك مثلا كار، يسيى

فرداک کی فادات سے حشق محکا کی ہے اداری کی
بنا کی ہے کہ دول، گوشت، جل، جزان، ودوہ ادر
بنا کی ہے کہ دول، گوشت، جل، جزان، ودوہ ادر
بنا کی آپ کی مقداری استان کو تکے تارید اس مسلط شراآپ کہ کہ دیکر کی تکھنا پڑے گا، ہے تار مزرے کی بارید اس محکما پڑی ہے کہ اکراآپ کو فرداک کو دمری ہے براہ جا ہے کہ ہے کہ اکراآپ کی فرداک کی مقداد کیا ہوگا ہے جزان کے دوارے ہیں مقداد محکمات کی مقداد میں کوشت یا کھیات، کاری یا فشاعت داد کیا مقداد عمل کوشت یا کھیات، کاری یا فشاعت داد

جی کا بھی ہیں ہے گیا۔ بہت اور اور مجانی کا اسٹال جم خاص طور پر دل کے لیان کا کماتے ہوئے اس کے ایک کی اور سے کو افراد کرتے ہوں کے گئی آب یہ تاکہ حجران ہوں کے کہ دمامل چکا کی خواک کو اکثر دیا ہے۔ جو کو انہ شوگر کہانی

کی فٹاکا ای جا بھارے لیے ہوتاہم ہے ہیں۔ جانا ہوگا کہائی فڈاکیا ہے اورفوں کرکا ہوول آپیے ہاتھ عمل کے دکتا جائے ہوے کہا ہے ہے ہے کہا ہے دان عمل کر بیاج مورد کھ کھاسکتا جیں۔ واکر آپ کہ



یے بھو جم عمل حکوکر کی تا اندمائے ہیں۔ ان غذوں بنی جا بھان طوہ جات چاہئے ۔ شریات کے ا عمر لندی اور تندہ کہل شال چیزے ہے سب ویاسل عمر میں ایس تیجہ پھول کی بکر متدار فاص و تا۔



یم ااکور کے مقود مدے استدارا کی با کا ب است پہنے کا مدید ہے میں دائی ہے است شراری بدیائے ہیں۔ فرد ایک دادال میز مال کا دیک ہے اور کا کدم اسکا ہیں۔ فرایطس کے مریشوں کے لئے اس کا ای فادائی اس اس نو شرد کی ہیں جس کا کہ عام او گوز کے ای جام المیں میں فراد کا استدال بالکل فریس کرد ہے سند اس سے فران شی فراد کا دال اس المال فریس کرد ہے سند اس سے فران شی فراد کا دال اس المال الحق شد کرد ہے سند اس سے فران

جردانسانى بعدوا فيم المعم فيم الرسكاس يسدمنيد

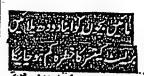
ادسة بين ميك كاعاد عرد يك كاحداد الماء ولي

بیر مین آلے کی مدل میک دالا چال مزوں اور کھ

بملوب عل قامير كى كانى مقدار بوتى بيدا يك كرام كارد

ما بإنه العِبْ طرى سي ملبيتر

ميارة مناره 6



فرورال كارون عرك بالفولاك بالمسائد الداري المراكاء والحسيات يراك مكات عي ملت إمرك إلا أيالا ع مرد مین آزاگیایک مل کلساے بحق کو آواددہ ہے گ اس کے متان شرق کی تعدل آجائی نے درائر فر از بدیدی نے انکائیڈوی آرکو کی فورچ اورنڈا مِنْ كَا يَمْرِ عِن 1000 لِعد كَلَ كَوَ اللَّهِ مِن اللَّهِ اللَّهِ اللَّهِ اللَّهِ اللَّهِ اللَّهِ مان الماراد ميدال كان كالمارمان كان ي ملات اويم كر ي يوسائم وي يا تيب مفول ي شياده שלטווומשולו לדים צאולווום ביוון عرون ووعد مويدوا مال كابار في ا 17 م ہد کی بخت ہدیں " در اور تحرک کردول سے می علام ورع يمروسكرو كالإعكام الماداه چدالے بالد ما بن او کے بردادام سے الست دمت * 4 03 1. 4. 2 20 1. 60 x CE مەمنى، كىنى يىن ئىرىلهال كى بىر مەمنى يەلىن. ودوير المراد المراد والمراد وا ين الحدود يزيك في لل مالك بمن عن علام ر مویر کیز ایمه کمکٹ واد من شریع ناکی محل کمینیک یس آن ہے ور وطاب کے دامن می استعمال میں ان مررے کے مطاقی اس کے دعمی کا مامادہ چے دیا گان على ولى برار من كالمرك الماعدة بدور المراك ي ن شر جواد ب كي حال الدور يحت شر الأو الدور مخط بديم أن فرى كر راون على شركان كالمستنين محل ليده مرا ب 1983 كايك كتن كر مولك كالت سام مذلج لاشهاء ومهاك موشال فرح بمان للاج سكسا الع بجال على ياس يوكر م يا بها 10 دوساً كم المات



Chief Editor, Dr. Sultan Mahmood (PhD-Human Poland, Post-Doc Denmark & USA) profished monthly FDC Bulletin' from First Dielettre Center, 183-A. New Choudury Park, Lancer 54500. Tel. 042,748,8494 Ernatt first Manday of every month suice 16 June 1997 exocot July 2000 to Feb 2002 when Chief Editor was acroad. The opposite of this bulletin is a to farmir physicians and relevant medical circles of Pakistan for the sake of updating their striks in not proceed to be ne as noticed bre the problems of general public so that, not only the side efects of the moscines may be minimized but also making prescriptions more edective through decary advices. It is, however, buttern are not atternable of modical acrice.



رقدا المعشد فون شرافزكرة فل معدد عي دكمت عبد مريض . خاتوكما معنوي فيرد كسال المبارث عبد الرياست كول فرن تحري وا من باول الفي مى بافي موار يميد الني ينشروم ايد الكامزن برم پروشی سے مجر ج رہے ، اب یا محت بن میں مام دوارد ال ہے عِيدًا مدان شروا مد كرفن شر فكنا ف بزائه بوك يضيم من يرا مريشون شروبات سے ہیں من مانے (ار کول شروبات مصراد کے اور

<u> 6 ب</u> بقرنی بادرگرایار سشوش کرنے دائول دُن حرب باعث سبے کرفاق و کر میاود المنية " كافلره بوسكن سب اكروزن كم

كم متعبود بوقوخوداك غماكي اودمرفن نداوں سے بھیز کر ید وول عل کی آہت بدر کریستا شہور ترکی بيل المنس وزن من كي كا يرورام ے ملے داکڑزے معود في مركبين كاستال جود دو ماسة تر مي عزي مي أسدة سيد الندواء كلفتى إلى - جنى واستال كرف ك بعد و لي وليرومرف چندون كك ي الله ويلى مرائد كالدوكان ك یتی ہوٹی میں۔ ان کی مدے پہیڑ

بہت اُ مان ہوجا ؟ ہے۔ ينون على يول عن المركز و مادي إلى الركول مرين ملى يولول إلى والعل عدم من والمها والمل عالم الله والما المال الم

يقي تجنال كالدورة مناسب مقداد بمترب الميلس كريش كل أوجاليز ودهاكدن عرافرد المرد الركاستول كريخ إرا-يقيب تتسامرة معاضيا ذادرك بسنا صب خردست اشعال كرمي كيحسان ش

النام كور كامن سرة إدافت وفي كرني البينة كيدوت شران كالموزي مقدار كالمرب بدي الدير المراز المراد المراد المراد المراد خاص چیون کی بردند رفاص اداده عندان به شخل سید شوکر سے مریش کیلئے جسک كان كاكارت والراف سكادم الاسب

ے بدھور ساتا مرجہ منازہ ہے۔۔ بے بدھور ساتا مرجہ منازہ ہے۔۔ بے بدہ جس کرے دت مرجس کے دون مادات کہ وہ مت اور چے کو مظرمت و میرہ کا بدولی بات کا دادان مزین و فیرور) سے ماس کرنیا جائے تاہم ي الرواك كالقداد دوروت مروكر بالك فيادى اور اجم كنت بدندا على الدها ومند ياند إل محل تقدان وه ايت بول يرب ع مقدار کا ایمیت کے وال تعرف اوا کا استعال خرود ک عدد مکن قراز و بالدارس

مَانْ عداد إلى الماراة ك عدائن شرة الدي ما المن الم ك مابد كما الد مريد كالمان المان وادل المان المان المان كالركوريا بال وفيرواس سلط شرا أن منيدة بعد وح يرب

> في خيداك كامرك واحتداد ننل جرآب فر مداری وزن کوچ تم ریک مونا یا اور ویل عندون علاليكس شريت المتاناه ويد-ب قدم مریشوں کو آیے ات ش زیرو فائت کی عنسک اتی نترا کر گامل بیل يم تمنه وي اي وقت تشريفون شريفوزي مقعارت فوكروا بواوراستمال بوجائد مثلاا مرةب ودبركو دوروناں کماتے موں واس کی بجائے آیا۔ رون كما تي اور برشام باي به أيسك إع بدمال إجدبتن كمانيماس لمرث م د ور کارور کے در کسی جے۔ ا

بعير كالغرص إنالاناك بافتال الماع الماع الماعة بالماعة بالمراض المادوس فاعد السام يعن بالمرا المادوالمرش بى مامروكى لائن استمال رك قدا وريد يكي كارين كاستدادك

يَّةٍ: فواتَن كيك نذا أن الهيت ووجد ب مس شراد بدود بداد ال متناوندان رور بات کا فیلا ضرور کی من بند اس او بورگانا واید کرد دو کید فیزی سے نشوال ا نے واسل انسان کا و بیش ال دی سے جماعی او پیش کی سی مختل سے انسان کیس تصيروكا ويوفذا كي الن شي فانعرى والرطعاد بود ياد ومنيه إلى - فاجر وكو بنشد رفول عروالى اوس سدوك سندة مركيت الديمة سا ميزول

معداد ترمزيان والتراجع اوديس عدى مولى يخدر كرسيف الاو

بلايريشريا خوك كادباق المسائلة المستعملة

داو النام الم الله المسرول إن الدو على دوا النا الدو الله و الله و الله و الله و الله و على دوا النا الدو الله و الله و

متيداوسة إلا البتران على من بعب كول مركب عبايراه وين بستهال كزايا جاسة والرباع الراحة معمولي فوجت مي بوسع بي اور بر محمل تا منتشل فيعد مرينون كيك منيد تارت اوسا المداورو الكاجني مولوي كالمايرير برتاب او يمن كومسكن اور منسف تلب الرات يداكرة وال دواك خرورت ولل عدال كرووكي اور موالي مرك خواتين وفادادم كم ما تمد اخلاج قلب على جما مول كما خاص طود يرمنيد ايت او في إلى الكوار ما تكافرات كاجاز لینے پر معلوم ہوتاہے کے واؤولنیا فاعمان کے استمال کے ودوال كا مكوار ما في الرات عدد رأ مورد كيا تير مہا مائٹ نے فید مرینوں یں احلاے ان کے تشن اور فنود كى ديميند عن آل ب. چسر ندر مريش با اماى ك شاك بوت برد بين مريسون والناعى الحسب ياس والكساشاذ بوجاتا عدوى مر كالك ندو ديدم مينول على دائل جي كم ما ترى ان ہر گر مندی سیدخوانی اور اراؤسٹ خواوں کے سب عدى عماكانى بريشل مدل بدرودونيا فاعران ك للم افراد امواسة مازوج تكن مركزى ممان يومانزك انخاكا إحث بوتے بیں اس لئے ان مركبات كو مريستان ياركن كويرامتياد تام كرايا جاشك اكود الثلث تمودش أتف وداكاستعل تزك كرواجات ورشعر يمثروان بهت ے سب فود می را کاده بوسکاے دادداندانیاے تام افراد خار محاليد عن المناف كرنسة بها والمنوص حب الدول معلانی اور بری الحکش کے اربیہ بوی مقدار عی استمال كرايا العادر الالت عن إياد مترن كر بعدد و الدي وراس في دوالا استمارت كرنسة كريد مي تين مار التول تك كالمرسط فيرار

المتات المدادة المتات المتات

ادار عَمانت المال في الرات ك مال والى مال والى مال

فاص طورير يدود والناسر فيتول كيك منيس جن كالنساطي دباد 120 في ميرواس سي فياده او كاست ووااحداب کے احتای سروان پر عمل کرے اوران افزی کرے متدر عل الاكرنساك موجب وقي عال الحالب الول اخراس فتحرك كاسب فن عداس كاستهل ك و کر مدوری تدری موال کے برطائے تین، مدی فتكل اور تطرول كى ومندلابث دغيره كاكواد الرات مناب ش اعين ال كايك توحد مى يك يك وحد أل كت يورمون كب كاديم شاء المعدال مراهل على كادات بومالى بدية كركوى دورت فولناعل کی می افری طور پردیمی جالی سید کوائے تی الن حست كلب كا ياحث مك تابت يونّ سبب بمثل دينون عروطش بح مارى بوبانى ميد جودانى عودش ش بنام ينول كرائ والراك ابت او عن ب خوداکی دو بول اودیہ تنیازائیڈ کردیب کا مجور سمالی آ افران كياء 1857 مے دستاب بدار قريا لذ برير الم كرف والع جل كو بات على مستعل على المستورا سادى كادوس تمياذا تيدمدول دوي كاامم كود مائي ار یے کے یہ 8 یب کیے کے درمیز عددک البرز کے مدر الذاب كاسب اوكر "بائر ورئ سيام وركب شديد فرس مر مناصل على ايزادي كا باحث بوتا عد بين لخ مرض نتوس عمد جملامين واسافي افراد كو ادويه استعال كراما قري محل نیمل بومکک فران عمد ایک مرصہ محد میرک دور ک مويزو کی کردول پر جاد کن اثرات کا مودب بو سخت ہے۔ قيادا عدديه كالكاورة كوربائي الرفون على فرك مقدارکا پذہ مِناسب (HYPERGLTCEMIA)۔

صورت ایک عرصہ بحب ان سے استعال سے بعد بعد ابوتی

ہے۔اس کے ایکس کے مرینوں کوان اور کا سندا مُرْمِدًا كرائے ہے كل ر بيلو كى وَلَى كَثِر دِكمة فاذى عددد داند سان کادرای فظت کتب مریش ک لے کے دیے برکے بید قیاداعل مدیل ورے استال ف ایک نمد مزینون شا ملدی فراش اور صاحت کا شاکل منا کھا ہے۔ شاق فورزمان کے استدال سے الله (والب على فوك الديدة مرعن دم ايش، ادم الله توان مسيدة دات كا المت اوددم كيدة وا جائی اثرات و محض ش آتے ہیں۔ شدید مورض مگر ش جلامريش تمياذايد مديل وديه مكريدي متداري استال او ي ميد مكرى قدا شاره وبلت يرساس فرم کوئ عدم کالت کے مریش ش اڑ بودیا اعروجن ک متداد 100 فی کرام ٹی سو فی فیزے تبادہ ہوسے ت كدول كالتسان فيض عانكيك الدواكاستهل ذوا ذك كرديا بإسط حريدان مدير يرود يوفون ك يده بورد وإدك

مُکرسنے عل موڑ ہ بت ہوئی پیرے ہائیڈدالیزوں۔ حجارتی میم میمیزے مولی '' خان سے واذکر کم کرنے کی خاطر حرمہ تک " ایمڈوائٹری " اپنیر دوک فرک استهال مو آل دی تا تک ایک مرمد سے بعد معوم بواكد اكرند كورود دا 400 في كرم يوس استول ك جانی دے تو کمہ عرصہ بعد 40 فیمد مریض مرمنی کینیت عل جلا ہو جلتے ہیں تے اسلاح عل اعدد ورزن مندروم كم مسيد كيامات اس مندروم كالمات عل تجرّ مناصل، يو ون على ورود عاد المطرى المؤاش، فرالدم دم ایش، فون کے سنیدادات عل کی، می کے لل عما تنف وغيره شال بي بعل مريشول عمدواكا مشال ذک کردسنا کے ہو کی پرطالت وریٹے ک والله الله الله الله الله المعلم بالندراليزين كاستعال مدددكرة بزار إليزراليزين ك استعال سے درد دل (انجائد) مد جمير معل محل جي ويمن عن آتے ترسب مورت ول كے الليل مفرض یں پہلے سے کر لد مریش ش خر کا ہے: دیے مريسول كواختلاح تنب كي الكاعد محمالا كل موجا في ب ويوفم كے موكبت قول ك ديادكو كم كرتے بير کین النا کی بخط حسفا ایر می خوداک کی مقداد بھی بہنے کم فرن شداس عد في حلاما بدرة بدرة كون ب اس التنس كا وجدا اس وواع مركبات كا والعيد عدود و مال ب اس كانك الحال من ور مر عرف ك عن" فدن بم ميل فن سن سب س ك مشهل س بي كل اورق ك هايت لاحق يوجال بدويرار فم جائي الراست محنوظ مست كيلع الراك التبياق ومرقم الم عيم ع يَركياكيا عدام المندل م ورالل ع چن اس کے : گوار جائی اثرات کی دی ہیں جن کے مندوجه بالاسفورش ذكر بواب اس الحان كے استبال عى نبايت امتياز كى خرددرستسبيد

معدوی الدول مرود الدول الدول

حیاتین سے نسیان کاعلاج

مائنس دائوں کو بھی ایے شوائد کے ہیں جن

ادانہ ہوتا ہے کہ نذا میں چند میاتین کی زیادہ
مقدار مماہت بیری ہے محفوظ رہنے میں مد دی ہے۔
یرفانے میں ایک محقیق جائزہ جاری ہوا ہے جس کے
مرفی الرمیم (برسائے کے
میان کی ایک حم) کے مرفی دو مروں نے مقالے
میں اہم مقوات کی کی کا زیادہ شکار رہے ہیں لین
ان کے جم میں ان غذائی اجزا کا عدم توازن زیادہ بیا
جاتا ہے۔ اس فیتے کی بنیاد پر محقیق نے یہ رائے
جاتمی (دفامن)کا توازن میے رکھا جائے تر سے میں
موسکا ہے کہ اگر انسان کے جم میں ان مقیات یا
موسکا ہے کہ اگر انسان کے جم میں ان مقیات یا
موسکا ہے کہ اگر انسان کے جم میں ان مقیات یا
موسکا ہے کہ اس دائی بیادی کا راست ردکا مناکسہ

رطانی می تقریباً پانچ ایک افراد اس بیاری سے متار ین اور اس قداد می اشافہ موریا ہے۔ اور کسفرہ بیل ورش کے محقین فید و قتیق صعوب اس لیے شریباً کیا قائد بیمان می دادشت کے موضوع پر معلمات حاصل کی جائیں۔ اس طول دت کے جائزے میں ماہت کے دحائی سو مریسوں اور سوجت بند برقائد اور کو مثال کیا کیا۔ مریسوں کے خون کے نمونوں سے با جا کہ ان کی ایک فیان تحداد کے جم می اور سفن اور سفن اور میسفن اور میں کیا کہ اور جب نفا میں وائن با اور جم میں کیریائی اور جم میں کیریائی اور حس میں کیریائی اور جم میں کیریائی اور حس میں اس کیریائی اس کیریائی اس کی ساتھ میں میں کیریائی اس کیریائی کیریائی

مائش دانوں کا خیال ہے کہ اب نون کس ہوموسندن ک مقدار کا پتا چا کر یہ اندازہ لگایا چاہتے گا کہ کن ڈوکون کو عابت کا خلو ہے اور چراس کا سدباب کرنے کی کوشش کی جائتے ں۔ یعنی ۔ اضائی مقوات کو جم عمل پہنچا کہوموسسٹون کی سخ کم کی جائے گی اور الو میرکی بیاری کا خلود دوریا کم کیا جائے گا۔ الز میرکا مرض متاہت بیری کی سب سے عام شکل ہے۔ اس کی ابتدائی علیات یہ جس کہ یادداشت کم ہوئے گئی ہے؛ ہائوس ناموں کو یاد رکھنے عمل الجمعین ہوتی ہے؛ انوس چون کو پہلے نے عمل وقت ہوئے تکن ہے اور مزائی کھیے۔ شن بلا جواز تھی پیدا ہوتا موتا

ے۔ بالآ تر تخصیت بمرکر رہ جاتی ہے۔ اندان کمل طور پر الامران کا ممان بوجاتا ہے اور بر پراریتا ہے۔ ایسے مراسوں کے دشتے دار دام طور پر بول محسوس کرتے ہیں کوا وہ کمی اجنی استحداد درے بول۔

2002

بعض دو مرے محقین کا کمنا ہے کہ کو اس جائزے ہی ہے اپر ابت میں کیا جا کہ جم میں ہومو مشین کی اور کی میں ایک دجہ میں ہومو مشین کی ایک دجہ میں یاد رکھنا چاہیے دوجہ ہو تکی ہے۔ ایک مائن دور تم ہاکو نوشی کے بارے ہیں جو پہلا جائزہ میں کہ کمیٹیوں کے مرطان اور تم ہاکو نوشی کے بارے ہیں جو پہلا جائزہ میار کیا گیا تھا اس میں دونوں کے درمیان معمول ما تعلق ظامر کیا گیا تھا اس میں دونوں کے درمیان معمول ما تعلق ظامر کیا گیا تھا۔ کی تعلق آبکہ بیٹی سبب بن چکا ہے۔ قدا الرمیم میں سالے میں ہی ہا۔ چہ طابت ہو تکی ہے۔ "

ایک امکان ہے جی ہے کہ پوڑھے لوگوں میں بی کردپ کے وار وٹاس اور فولک ایڈ ہذب کرنے کی مفاجیت کم بروباتی ہے اور نتیج شد بوموسسلین برھ با آ ہے بو الزمیر کے مرض کا باعث بوٹا ہے۔ خال ہے ہے کہ متاہت کی اس یماری اور بوموسسنین کے درمیان تعلق کو میٹی برائے کے لیے مزید فمی تجربے کیے بائیں کے جن کی نیاد ہے بوک کہ معرفوکوں کی نذا میں بی کردپ کے وٹاس اور ذرک اید کی مقدار بیمانی بائے۔

بھلول سے جِلد کی حفاظت

كملأ

اگر آپ بمت دیلی ہیں قو مدذات دد کیے کما کر اپنے وذان ش ماسب اخافہ کریمی ہیں۔ اس کے بریکس آپ کا جم فرمی کی ماشب اخافہ کریمی ہیں۔ اس کے بریکس آپ کا جم فرمی کی ماشب کا جم فرمی ہیں قو مدذات ایک کیا استعمال بخور خذا آپ کے جم کو مطلب نذائیت جم پہنچاہے گا۔ یہ بلت کلط ہے کہ جو فوا تین فائندی کردی بوں وہ گیا ہی آپ آگر یا چکو سے حق الاسکان پر بیمز کریں۔ ہر چمل اسپنے اندر غذائیت کا فرمین ہے ہوئے ہے قندا ان سے کنارہ کش احتیار کرنا کمی فور کما محرف ہے بوٹ ہے ہوئے ہوں وہ بیٹے کہل مطابع ہوئے۔ جن خوا تین کو فائن کو فائیس کی دوست میں البت احترال سے کمائے۔ جن خوا تین کو فائیس کی مقامت ہو وہ بیٹے کہل مطابع کے مشورے کے بخیر نہ کمائیس کیا خطک جلا کے لیے کیا اور آپ کی طرح کا کرچرے پر لگا تیں۔ جس منت اور آپ کی جل دک ایک کیا اور آپ کی طور دک ایک کیا ایم جو وہ مولیں۔ یہ مارک آپ کے چرے سے مارا میل کیل ایم جو وہ مولیں۔ یہ مارک آپ کے چرے سے مارا میل کیل

سن اوراس کی وشیں

اسن کو کون حمیں جائد۔ اندن مدیوں سے است استبال کردہ ہے اور بعنی معاشوں میں است پند می حمیر کیا جا آ کیل کہ اس کی بد غالم عرار پر فراتین کے لیے اماسہ خیال کیا جا آ قا حمید است خاص میں مرب میں اس کے ماتھ ماش میں مرب میں آمت طب میں ایسے کی واقعات نے تیں جن سے جبت ہو آ ہے کہ اس کی بد سے گئی افراض سے خط ماصل رہا قف 11 وی کہ اس کی بدون کے معالین الی جبوں میں اسن کی بوقیاں ذالے بخر برون مکل سر کا تصور می کسی کرتے تھے۔ اس کے معالی اسل اور خبران بواؤں اور اجل می تحفظ اسر احمی بموائی موم اور خبران بواؤں اور اجل می تحفظ اسر احمی بموائی موم اور خبران بواؤں اور اجل می تحفظ احمر کی قدر کرانی اور اجل می تحفظ احمر کی احمال میں تحفظ احمر کی احمالی تا احمال میں تحفظ احمال کی احمالی میں تحفظ کا احمالی کی احمالی کی تحفظ کا احمالی کی تحفظ کا احمالی کی تحفظ کی احمالی کی تحفظ کا احمالی کی تحفظ کی خبران تحالی کی تحفظ کا احمالی کی تحفظ کا احمالی کی تحفظ کا تحالی کی تحفظ کا تحالی کی تحفظ کا تحالی کی تحفظ کا تحدید کی تحفظ کا تحالی کی تحدید کی

یوپ کے مکول میں اس کا استہل سب سے زیاد اگی اور بختی فرانس میں ہوتا تھا اور آج ہی میل کے لوگ اسے مخلف کمناؤل میں کوٹ سے مخلف کست ہیں۔ قدیم میں اسے باتی امراض کا موٹر طابع قرار دی ہیں اور غب جدید کے مطابق ہی سے تطب اور شوافول کے علادہ ماحل کن آلودگی سے پردا ہوئے وانے مسائل صحت سے افسان کو محفوظ و مقا ہے۔ کسن می خون کو پتا مسائل صحت سے افسان کو محفوظ و مقا ہے۔ کسن می خون کو پتا و مشائل محت سے افسان کو محفوظ و مقا ہے۔ کسن می خون کو پتا و مشائل محت سے افسان کو محفوظ و مقا ہے۔ اس مرح سے بالی بالم برشر اور قالی و فیوس سے محفوظ رکھا ہے۔

منی مکل ش کسن کی معلیٰ تیار کرنے کے علال اسے مہیہ، ملاد اور دیکر منتقف ڈشول عی استعمل کیا جاتا ہے۔ لیسن کا موی

اسن کے تا ہوے (تران) جیس کر م بیال بال بی برے دھنے اور ہودیے کے ماتھ ۲۰ مد سے دھی تھ پر بالے۔ بیانوں میں ڈیل مدن کے محمن کے گئے رکھ کر اوپ سے مرکم کرم موب اعم کئے اور شک محق صب ذائعہ شال کرکے استعال کیجئے۔

فرانس میں مدلی کے گلال پر ہے ہوئے اسن اور نیر کی مولی ع جما کر انھیں اس شورب میں مجار کر کھلتے ہیں۔ اس میں نیر کے مجملنے سے بدلی فوشود وار ذائی تیار بروباتی ہے۔

لسن محرے اعدے

سخت الله اعراء جميل كر لمبال ش كك كردد صے كر ليج اور الى مون كت وردى سے بى اور الى مون كت وردى سے بى اور الى مون تى تورى سے بى اور الى مائى مائى مرائى الى مائى مرائى الى مائى مون اور كا برا اسن مرامىل كے قال الا موں من اور المدل كے قال الا موں من الى بات تو الى الى بات كى بات تو الى بات كى بات

خراد زه

فراون کا با تامدہ استہال چرے سے وائے ومیوں کو دور کرتا ہے۔ رحمت صف کرنے کے لیے فراون سے بچا سطرے کے
حیالا اس اور دو کا آنا چاروں جرس ہم وزن لے کر بارک ہیں
لیس اور دوزانہ چرے دیا ہیں۔ چرے سے دوال مجی دور:وگا اور
جد می صاف شانف ہوبائے گی۔
حیاد می صاف شانف ہوبائے گی۔

عمر خلن صاف كرنا ب اس كر فيك بى قا كد مد ورة بير- كب جيكول كو اس الحمل المنيول اور برر مواز في اور براسفت بال ب ومرين عمرت كم فيك ابتد علا كو زم والمراسفة بال ب ومرين

لمول

لیمل کا رس یا کودا اگر چرے پر الما بات تو جمائیل دور موجائی اور موزموں پر لیموں کا رس طابات تو جمائیل دور دونوں پر لیموں کا رس طابات تو دانتوں پر جما بوا سخت میں جی ارت لگتا ہے اور پائیرویا گیک ہونا تا ہے۔ اگر کیموں کے چھوں کو بادیک ہیں کر حسب شہرت کی بی می کرم میں طاکر آ محمول کے کمد ساہ طنتوں پر لگایا جائے تو مطتوں پر لگایا جائے تو مطتوں پر لگایا جائے تو

يجوترا

چوت کے چھول میں قبل ہوتا ہے گذا اقمیں نہ میں ہے۔ گذا اقمیں نہ میں ہے۔ کہ ایک بیالے میں اللہ ہوا الحق اللہ ہوا کہ اللہ ہوا کہ ہوتا ہے۔ کہ اس میں چوت کرکے وال کر دات ہر رکم درکم درک وال کر دات ہر رکم درکم درک درک اور اس پان سے مو درم کے لیے جی یہ پان سے درم کے لیے جی یہ پان

ایک یاد آم کے تری یس کھانے کے دد دیجے گائے کا مدد ادد کھانے کے دد دیجے گائے کا مدد ادد کھانے کے دد دیجے گائے کا مدد ادد کھانے کے در اور ان خون کے لیے ب مسلم دد داد استعمال کری دید اور ایمن خون کے لیے ب مد مقد ہے اور چرے یہ آڈگ کی پردا ہوتی ہے۔ یاد رمحی کے ادار محی کے ادار محمل کے ادارا مرمی ۔

ما بإنه البعث وي المالين البيان

وسرط اعط کورنو لاهور لاهور

لید جس می میلانی اور نیاد باده دارد کار بادر میزن کا پال افر مانا ہے اور دس کی میگر شرک کسی ہے۔ میل میرمزن کی میکن کار در در این کار در میں کی ہے۔

اكرآب بالل كافرى بندكسة جراؤه بالاكاثم البيل

به ۱۱۷ کار کیسٹون کی (۱۶ دیون کار کیسٹر) عمل سے پستونر کیسٹون میل کارکون کار کرسے پشتہ میں پیر پنجر پنے استوال کریسٹ می ملک کورکی

ينع بنير خكر- آب مايس واس جل شرقه دارا بال

مال كري بيد وكا الف عرد ريه بايرة

الني كالت في إلى إفراب إن المعبل عدم

ال عملن كو مدنظر مسكنة السائدة المالعذة عن فيماك و

معادل ما أي التعال عد كما ين مستركما ي

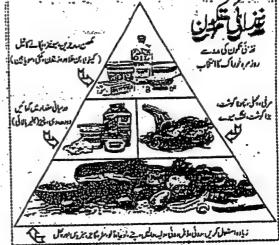
~ でとりかいるしいとどいか

تلل كالكال عظير

Page 3t

Oct 2002

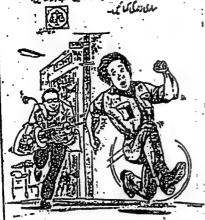
Vol.5 No.8



نفال کمون کیاہے؟ خان کمون عرفون کے توام کردہ لاسے می درگیرہ ابال فغائمی دکھائی تی جیں۔ ان مقادی کو تین صفل میں تعربی کم ہے۔

2) دونفائي جامترن ستاستعل كى ماعتى بين ال مصالك طرف دوه وى الدين موجودي الد : امرق طرف مرقی مجلی وشت اغراعاد فنگ میور موجود بيروره فغاكم بترجنين أب والمال مقداد ش استعل كرسطة بررة ب دكم سطة برد كم لناكار حسر من الناس معلب يت كريداننا مي إل بنهدا آب درمانی متعادش استهل کرسکتے ہیں۔۔ مدب بروش مين لحب من مسل كرف كا بهتري وريد ہے۔ بوشن جم شرے طبے ملے کا کام کرتے ہیں اور يائے فليوں كا مرصت كست بريداي جري موجود والعدوى الدينم المائم وويديس وللتم بذيل الد التل كالثوال كسيضره كمات فاحر المدم يجل إيامول افواتمن ومنطر اورنفوه والتي والحاخوا تمن وألع فهاك شران كامهمسه ستهل مروركما ويت دنيل سے كى دور فرون كا مواور دى اور في اخر بال ل الاحت دور كريج في الدلاوه وي الديني كي لياد

3) دوغفاتي جن ازاره سندل كيام اسكايي ن بی اگراس کارسطب تش کرآب تا مدی بازگر بالمي سافر بوعظ والمامد مروفهاك شرين كاحسن المراتغيب مرورا أكر كال الدهدمب ينفا ع درس ے فراں مگر تھرا عب آپ ک دن امر ک فعاك ازيده دست شارك وختل به ما بايد. يىلى ايك فرند موجد بي مدال ولى مدال، ولي واش ية المان والدائد الدائد المراجد والمرادل إلى المرك المراجد بخرول المال المديد عمانات والرام المكان يرك بعد ايست كا مال عددال (برتم كا علاكل، كدم، المروفيرو كم ولل تعدن (مادرامه جركوال) والس وفيره ويدار المناسة والمناس إلى المالي المراود والمالي المكافرة وكان كاستمام مركم والي فاس كر ميسك بترون كاستعل سالس العياسية المنافلان والى كالماته مائ والرائل المائم كتي وروي المريز ول والمراه المال كالماري الماري كى يرزى بداد كالمركم أي اوران يات بد برواد المائد يا أن كال كانتساب ي الم بروا بربن واحتداد کی آئی ہوں کا بین الی می کینے دى ، كدان كى مناتيت در درسيد بزرال ادر مل فريت وتت والمتر كرير بن من بال كالتعامد إدواد





عدل شخدي إله عسد الدؤيلاء تدوي ا

سرو کر سروه

كالبراقة سنكرف كرده فعاك بادس ياطى ة أن كم أذكم ماليس بمدكارة التذرش مروركما تما كـ قام كاري إلازش بالتوكر يدمات يل بُ الله كالله المدور بي الله عالم الم ري الكاني كل "دي كا ما ي يراكيل المتدوق وانتظاء مراعد المعالية كالنا المائي كالمدكن مناكان وال يت يوكل عيد شوكريت سے مواد ياكل كرك مناعر كاركر المركد وماكل الدويول الدور ومال ب وريت العلق بديد. نفاذك كافركرت من كرن كينوان كامتا لمد 50 اليالوكة كما في المنورك الديول ي پیمانی ہے النصام این مکا کی ٹوگرے کی ہے۔ آخرک توکریت 72اورسید کی 38 سے۔ عالم وكريدى مين آسارے وكامن عساراه الرائس عام برقادل ك مديد يندل ورا من العداد من الما والما والما والماء ب كرك تناش عل فركرى متدادر يز بداد فركمت الدع فوكر كالمسل كلدي ساار فوكريت

ل بعلميد إيل الرادش وكرك مع مط أشرذ كامعاول اولي بيسية الرياس المني الكريس عدد إليس ترسيل إلل ندليع ك وليال بالدجحل ومتيب ندقد به پیشن مادالمان کر د اینیس افراد می تعیزی مقدار م الله الله المراب على المراب ب كل دف 1983 مش غد نكينز برز آف سفالماد بوشش مناياك بلا فوكر سرف جيني ے تیل کے نام کاری ایندیش سے دی ہے۔ كارو إليوريش شركى حظ كي محل متعار شرا كل يتموين إ كوليل كام جملاش ين كن كرمه ومتدار می در خوارد این می است در این ما اور در این ما اور این ما اور ما يسمان يا بالدندش واوك كرم جرت كالأرواق عاكاري الذريس سنتن شركى فاس المادي مثلة المدة أوى كوف لمراس كما اسداده الايلاف المستحر ما لاسترام المدا لإيراد إما ب والركان الدياد يا داماز الحديد حداية لآلم كالمارة لله امرك كاكباب كداريس الرادون حرس كال ے بہلے اور کھائے ہادید: کھے کہلے بذا و کر شہر كلا والي كري مقد الزادل الدي الكرك الرا からくしょ しいいしかいいでんかっ ان كيل ملك مقائي كيامل الميت دكن بي ١١١ المرن أ وكان المريخ و في المرك كالمدور

عدد الرخوال المراكة ال عدد المراكة ا

مورست مردین کراهای آن اور ایران می می است این است می است این است این

بخامقان المرساك عادكه كما يمتيس ى بىنچ كەندادە ئۇرىد دىل قائلىك بادى تىل ے عصر من بندور سے برمز ک لک تملیں يمن بي يوبراد فعل كام وال يبا كرن بير يوم ولا يسائد كالمواد المراجع المراجع المعالية بتعياد كم بلر يهشنال كريار كرمامين كأملية بالمين المرادات كاجت يعطمه نیادہ شورے والی فرماک انسولین کی سے پیمانی ہے مان دار السائل المعالمة الم^{ون} كسب إلى كما يعلى المادمة في كما ينه تباللا شدوم لا فيه شدوه ال طبط شرمان علائيت بينيال ساجعا 1999مشريك فتن كسائدي حال اي باري لوش كيد ش تخرير كارمايك ون كومساني م ے ہے کہ اور کران اور است است کمانے کی تقدما يمكسل سأبتايا كبذي يتوكريت والمقار ودبهت بالمؤتمك سنكاخ عدا شرادا المفاكد عرفا عد المعالكم المراد المعدل المدالة المانين في الماكم وكريد والرقاد الص ديده تعلى مامل مول جرماي كمك سكة فرك دالرنك بسلاد ولساس مثال كمعاثى بمصحتين كي معتل سے بہلے کم شوکر عند الل فعداک كادكمتك برانبتائي فبت المالت يشت جريدا عن المريد يست عمل نايس الو للن بين عرابك والكوافتاب آسكاك

من او فر کول او احدال کون کے ا

الم مع يَر شُرُون كالقلّ لفل واسع ما في نظر

أتلب ولد فبالال عطم بدا بكروركال

ترک سے دمنے والی فیماک مثل پر ملے کا باعث ٹی ہے۔ نہ 1990ء شر میں اور زمہتل ہوئی کے

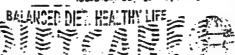
لاكرول في ومرفر وكان ونيده ادركم شيريت مال

مُناكب ديدًا فروكالدان كالملذيد ك

استاك وكرف غروال سادمن ي فيماك سي تدويان



البن امراس قلت عن مندج



ما بانه العب وي كالمين

توبر 2002

معرفام ير أين - ووا أكل كهمينك اعرال ك

دس مانت جدوا تل انزاکل حس و عل ش

علاده انسكني ادديات كبريكش ادر يلور خوباك

جى لمرح كام آباب اس كاذكركرت يي-

جوجوباآئل كاكاسمينك اعدسري مس استعال

ورورا كالتل ماد عمار على استبل موسى وال

تخلف اشیاء میں ہوتا ہے جس کی تنسیل مجر یوں

عبديل نن و مرد كي فريسور آل كاليك عدين-

مرير اگريل ند بول او تمام عل د مورت ادر دي

و روب بر بانی محر جانا ہے۔ بالل کی خاعت اور ان

اور بيراكل عن استال كياما عيد ملك ك بغير

مناتی اور کاڈکی کاکوئی انسان تشور مجی نسیں کر سکا۔ اعلى كوالتي كے ملكے كے صابين كي تياري شي جوجوز

لاهور

ومرسطة النبط سيرسنسر

جوجوباآ نل اور افزانش حسن وجمال

ا نائد تديم ي سے مرد و نان اي محت و فرامورتی کے لئے اللف اشیاء استعل کرنے آت یں۔ مردول کی نسبت منت تاوک اٹی خوامور کی۔ اور محمادین کا زیاده خیال رکھتی آلی بول بینان کا ک اسول سخمار " کرا می مائم مشود موا- زاند بر ا راادر مائس و علمات كى ترتى كے مات مائز ماز عمار من استعل موت والى حدد كى تادى ايك منعت کی عل اختیار کر کل۔ جن کو کامیکٹ اعامري كما مانا بيد وعامد بمرمو يل معنى رفيروكي مجر في في اعلامات في سيري بي 1970 وكي والی کے بود برجوا پر دیری کا کام امریک شن زادہ جرى سے بروع مواتر وروا تل كاسمال كاف صنعتول شن شرور موا- بلے جوجواے بودے کا مختر تعارف تاكه معلوم موكه جوجواكيا إ-

یہ ایک حقیقت ہے گئ ہم سائٹس و نیکناوی مطلت كے لئے وہ الل اللے ورك تي الل جوجوباتيل كى خصوصيات

آکل انتہال کیا جاتا ہے۔ جوجوبا تمل سے تیار بون والى موم كو "جوجواكل موم" جوجوا ديكس كانام وإحما ہے۔ اس موم سے مجی بناؤ سلمار کی کی اشیاء تار کی باتی یں۔ ہونٹ جن کو شامر لوگ مکاب کی پتوں ے تحیہ دیے ہیں۔ ان کی دکائی عمد اضاف کے لئے جرورا وکس اعلی کرائی کے لی اسک ادر لی ام وقيره عن استعل كيا جاء عب أيك يدك بغير على الش ك ميداب المل خال كيا مانا ب- كى خل الش كى تارى يى مى دورادكس كام آما ي- بلد ک ترد تازگی اور خوبصورتی کو قائم رکھنے کے لئے ور اعل سے فیس کے اور اوش می تار کے مانے ایل ول معرا على المحت واللا يودا ك جع ليتي جوتموا مد ے ماصل ہوتے والے عل جوروا آئل ہے فریں و دیاوں کے اسوں کے من و علل کو باز مائد لكنة عن جرجوا أكل كاكم أما ب- جرا آکل مجمی بیر آک کی عل میں باوں کی تفاقلت کر؟ ہے تیکمی فیس کریم اور لوشن کا حمید بن کر جلد کی ترد تادگی قائم رکما ہے۔ اوجوا دیس سے تار شدہ

لب سنك أو تول كى دكاش ش المناف كرتى ب وتميى

اس سے بائنوں کی سیادت کمل ہوتی ہے۔ احول ک

آلودگی المادث شده خوراک برلتی الدار ادر مدید

تكرات كى وجه سے مرد و ذان كا جسن و خوبصور ألى شرا

بكارْ يزنا ايك نطرى بات بهد جس ك لئ ميك اب

على استعلل مولے والى اشياء كى كميت ش روز بوز

اضاف مو رہا ہے۔ جس کے گئے جوجوہا آئل کی ماک "

مي يوه ريا --اکتن عل 1987ء سے جوجوا یر مصری کا آناز ہو چکانیے۔ جوجوا نصری اشیش برادلیور کے سائنس وانوں کی کوششوں سے اس بودے کی پاکستان میں الشت كاميالى سے او دى ب- خوابش مند عفرات ك لئة ج و زمرى بيدادارى نيكنادى ادر رابمال ہدے پکتان عمار اشیق مباکر دا ہے۔

جور عل سے تریا 35 سے 55 نید جورا عل ملا ہے۔ اس عل کو عرکیا بلے و یہ ایک صاف الني يوا قيام يزم ادر عامشم موت والالمكع موة عد من كو "الله سوا" المام كل دا كاب اس کا نظ انحاد 7 ذکری سِنی کرید ادر نظ كمولاة 398 وكرى سنى كريد موة ب- جراوا عل کی کانٹ 0.863 مرتی ہے اور انطاف کا 25 اكرى سنني كرير ي 1465 موء ب- عرود على ملد ين فردي طور ير مدب وجالب جو كمه يد تن بهم: میں او کا اس کے اس کو "درو کیوری" کا عل مى كتے يں۔ كيالى ضوميات ك لاا سے يہ مرم وہل مچلے کے تل کے ماہرے یعن اس کے مادل ے بلور پر استال مور إے-اس تل بر مدید تحقیقا لا آفاز 1929ء عل امريدنا (امريك) على كيا كيا-1936ء میں سائنی طور بر اس تیل کی جسومیات

می تل ان اقام ے من کے مرای نبت ے مارے مک علی می جرجوا پر ریس بد عل میں استعال کیا جاتا ہے اس کے مفعل فوا کد ش ہم شريع مولى اور المي تكت ماسي تعليم ياف اوك مي وروا كرار مي إو إلك جين بلية إبت كم مات يس- عروا ايك معوال ويتم معوال يدا ي اس كا آبال طاقد امرك كاستودان معراب استكرتر ادر اده یودے ملحد ملحد اوستے ہیں۔ یو تین مَال بعداس كوميل مكاشران موة بيد بوجوا كالداول ے إدام ماز ك جولان علام يوس جن ع على للا ہے۔ اس معمون بن چرکد جرجوا کا باشت بداخت الد الدي وايت على ملك كاموق بسي الله المات كامت كويرواد وكف ع التي وواكا على عيد ے الل اس متعد کی باتب آتے ہیں۔ متد

ادر جي فائرين-

اور دانت زهل يزمات بير

مذاني تجاويز برائح رمضاك

و ميونبر1 500کیوریز 250-1 كرميره ي (لما أن ك غير) كي لن النب منمرين وفيره حسب منرودت إستجين 2-4 ليمول+4 في من تشديور باثرمت إستوائز 6 في مستون حر 1-30 كرام آف كردون إجموت مائزت دومناكس 30 كرام إلي بادل 2- كوشت المراج ل 100 كرام الان70 كريميام كايزيَّ 400 كريميا والير(چا اموك اصور يدو نيره)50 كرام وور وي 200 في ليز (تقرية كيدية)

> ميزنم 2 1000 كيوريز-

> > 2- كل كالسنة 30 رام

يهي 30 كراس دوجو المالس ا وليدور 30 كرام ور موشد (المريد ف) 100 كراميانده ام ك بزى400 كرام يك شد 50 كرام + ~ 50 Light 2000 % 1- يال 30 كرام يليديدل 30 كرام

إدوجموت سلاكس .2- وي يني الأ150 كرام 3- كوشت اميزى دفيم واختارى طرت



مينونبر3 1500 كليريز

١- مغرفات ... ميزنبر1 2- كل_يونبرا 3- ئوزىيىسى30 كراس كالاميونير2 كالكائ المرن 2- دورهــــــ200 في ليز سخرى 1- بيل 60 كرم ايدل 60 كرام ا تن درمات سالی 2- دى250 گرامبغر عالى 3- كوشت 100 كرام+ موسی بزی 200 گرام يوالش (الديام) موراموت الي 100 كرام

جیت کیا۔ لدے الخوص بن فکف شر کاروا

خبال لُ کُن کا فریت کامید بنا بھالک پرفریت

61

56

خوان میں تھکے بنے کو مدینے والی حیاتین

لدك والى لد ايم عيائين جي عيائين في اور مياثين هـ ان ك

خان می محمید (اومی زیش) سے تھے بنتے یں۔ اس مار کو

حياتمن ن فريل وانتيل موزمل بدهن ميل وزريد

ر کول) کی محت کے لیے منید ہے۔ یہ زفول کو مندل کرن ہے

فلاد کے مذب و منم س سد دی ہے اوت دافت و تقومت وال

ے اس وا کو مدی ہے اس کی کی نے خان اور چہائے ہے

ہوآ ہے۔ مظامت کم زور موجاتے ہیں اسوزے نم موجاتے ہیں

حاضين ه عل اور اواد ميدا كرف أن ملاحيت بيدا كرنّ بي

خل على مَمَّا فِينَ كُ عَلَى كُولَوكِيَّ جِد مِنْ فَيَلْت كَل عُرْبُو

پیمالی ہے۔ اس کے ظاوہ رس کے اور بھی حمی فائد ہیں۔

ڈٹل سے معمالان میں بالڈ شوکر کم ہوری ہوتو زندہ شوکرے تابال اشاب کھانے کی خرصت ہوگ

يم مَناكَ بِنَى شُرُحَتْ زَيْنَ مِنْكَ الَّيْ فَي جار بِدُ المنت المار المارية ال على يند فوكركم يودى عالة زاده فوكريت والماافياء كمان كاخروس من بيكن اكراب دادوكام فتماكسنية فالرمامير كالمستشيرة فرك وال ترادة كالمامة كي يا عديد هدسعذيان ومستك بازخودك المرجى الماحد كي عما منات مون والم محتن ك معالى جن كال في المركب من الله في المداستول كان

ع يد وركول ال يك عدالا براء كالمصافحات كماكسة وتنقرا كالمرزع كمؤكريت الما مقااستيل كرف والدويش والمركاتيم الجاتم ما تدامر کی دان وایس ایش اکل ای مختر ک مغابقه لماضائي جلاحة تبرل كرني يرتاديس ال المنتسب كذارية ال كالم مقداد وروا الماعان المناجد للانتام سیل لی کی ارتد کیوانا اینسال کے ناتر کار الاعريز يزينواكر مان ودن كاب كر التن

شهدة لمانا ميئي. غيامك عم امريحن الإنط نصوك الناكسيس الم معدون مراخل ميذ ناكر ينو ے ایداد کا اواست وروز داندائی نے کہا کے أباليل بمشترتيم عن برقاستهل كسث وأيك متال لمريشب عين اريخان ون كار تاكن كار ي ي التكالي والاستكاري م التيريد كالكاعلاء منا ياي - بكل سكامك ب فمعاک کی بہت م اقبام دستاب ہیں۔ نیکن ہ المذهب كرين براد كلث سه بط والدين مي التاك مدكرينة بي كدوكر المرات الموثن كا وال شرك فراريد بَوْمَنَائِلَ كُلِيْهِكُ الْأَيْمِ (فِرُبِيد) مِع

مَنْ (صوى ديست) إي الإيلى بين ش

تدور يراجا كرول مك ع الع يد داده

ומנול לימחב של בוחום של בוצל

الع يماس عطال كام يواب ال الله

ير - يام موا كار إي رفي ول مناس كاني

كذب كإبات الرارية كالباعب

ك ما توافونين كاكيا متعادها و يوكى عكم طابق

سُ كَى إِنْ إِدِلْ عِي عِلْمِ السَّكِينَ أَسْرِينَ فَتَنْ كَا

لبناے كرتام كان إليزرش ايك يے تك او يت مد ور و بيماوية بي جيدور سال

ك منال المامل فرك و كانتها كما الميمي)

مرع رما باست الريدية بنت مثل بكران

كان مَن كَلَ بِعَوْل المَدْوَرُوم مَنْ يَبِيل 11 ـ

على والمن كرية بي كافرا والد

ر زوروت ليدين اس فيدور بماك

خماك سيمتنش زاده كجعار ببايات يستدكر

3- تمباكونوشى_ 4- بائى بلۇرىشر

6- زابيس (شوكر)

Vol. 6 No. 1

کویسٹرول کم کرنے کے لیے غذامیں ردوبدل

دل کی شرانوں کی خاری کا تعلق بائی باڈ کویسٹرول اور اس على الد کویسٹرول مین بہت کویسٹرول کی زیاد تی سے ہو گاہے۔ اگر ایسے مرینوں کا با کویسٹرول کم ہو تو ان کے لیے بارث الیک کا عمرہ بہت کم ہو جا گاہے۔ قرعتک مطلی کے ماہرین نے تعدیق کی ہے کہ کویسٹرول لیول عن اگر 10 ٹی مدکی جائے تو ارث الیک کا عمرہ 20 ٹی مدکم ہو جا گاہے۔

غذائی ردویدل کی ضرورت کس کو ہوتی ہے؟ : درکورہ بالا معلومات کے فقد الی ردویدل کی ضرورت کس کو ہوتی ہے؟ : درکورہ بالا معلومات کے فقید میں امریکہ کے میں کا آغاز چد سال پہلے کیا گیا افعاد اس اوارے کی تجاویز کے مطابق آثام بائغ افراد کو ان کے مجموعی کویسٹرول لیمال ادر ادرا کا ایک لیمال کی خیاد رجمی ورجوں میں مستم کیا جاسکا ہے۔

مجموعي كوليسشرول

ردج المحام مولال الافطرات باک مولال الافطرات باک 200 مولال الافطرات باک 250 مولال محلوات المحال محلوات المحال المحال محلوات المحال محلوات المحال الم

ان ورجوں کو مانے رکھتے ہوئے ذکورہ امری ادارے سے بالی بلد ویسٹرول سے طاح کے لیے کھ حملی اقدامات تجویز کیے:

مترول کے طاح کے بید سی الدابات ہونے ہے۔
مثل اگر آپ کا کریسٹرول لیول 200 فاق کرام ہے کم ہے قر پوری
مجور اری ہے کم چنائی اور کم کویسٹرول والی فذاؤں کا استعال جاری
رکھے۔ تین ہے اپنی مال بور اپنا کویسٹرول لیول چیک کراتے دہے۔
اگر آپ کا کویسٹرول لیول 200 ہے 23 فی گرام کے درمیان ہے اور
آپ ہے دیے مانے والے رمک چیئور نی ہے وہ رکھتے ہیں جین
آپ کے دول کی شراؤں کا مرض نیس ہے قر کم چیئائی اور کم کویسٹرول
والی فذاؤں کا استعال ہو، ہی احتیاط کے ماتھ جاری رکھے۔ محرایا

ہید۔ اگر آپ کا کو آسٹرول ایول 200 سے 239 لی گرام کے درمیان ہے اور ہید۔ آپ کو دل کی شریافوں کا مرض لائن نے قر بر چر ایک بعد اچنا LDL ا HDL در ٹرائی گیرائیڈ ایول چیک کرائے دسیائے۔

ید۔ اگر آپ کاکویسٹرول 240 فی گرام ہے ڈیادہ ہے توغذائی پرویزے ملاوہ HOL 'LOL در ڈائی معمرائیاد زلیل چیک کراتے دہئے۔

رمک چینرزی فرست کویسٹردل ایج کیشن بروکرام سے مطابق

درعاناء:

7- دانی شران کی برش-

8- ب تماثاموع إ (30 أن مدز إدووزن)

2- خاندان عي دل كي شران ك يارى-

5- HOL كونيسرول كى مقداريس كى-

LDLكوليسٹرول

<u>لیل</u> 130 کی کرام ہے کم مناب اور تخترے ہیاک 130 ہے 159 کی کرام عنوے کے تریب 160 کی کرام ہے زیاد نظریاک

المالین برے اور ضرور سال کویسٹرول کی چیکٹک کی ضرورت مرف اس وقت ہوتی ہے۔ اور ضرور سال کویسٹرول کی چیکٹک کی ضرورت مرف اس محت ہوتی ہے۔ جس کھنا بہت ضروری ہے کہ دل کی شرائول کی لچک فتم کرنے اور انہیں تھ بیائے کا اصل مجرم LDL کویسٹرول ہی ہو گاہے۔ LDL کویسٹرول لیول کے مطابق ورجہ بھری کرتے ہوئے کویسٹرول ایکویشن پروگرام کے ماہرین نے ورج ذیل لا تحد مگل تجویز کیاہے۔

اکر آپ کا LDL لیول 130 فی کرام سے کم ہے اور آپ کو دل کی شرافوں کا مرض یا اس سے متعلد دویا ود سے نیادہ رسک چیئرائی اور نمیں چین آپ ایمی معول کی نزائی باری رکھیں چین چینائی اور کویسٹرول وال فذائی سے کریز کریں۔

اگر آپ کا LOL ایول 130 فی کرام ہے و کم ہے کین آپ کو دل کی شہالوں کا مرض یا اس سے معاقد دویا دو ہے نیادہ دسک فیلزدان می استعمال کریں۔ (اس کا ذکر آگے کا سیمان کریں۔ (اس کا ذکر آگے کا سیمان کریں۔

اگر آپ LDL ایول 130 سے 150 فی کرام کے درمیان ہے اور آپ کو دل کی شریاف کا مرض اور دویا دو سے زیادہ درسک چیئولاتی جیس میں آ آپ کو فذا کے دریعے علاج کی شروبت ہے۔ آپ کو LDL ایول مر صورت 130 فی کرام سے کم لیول پر لٹا ہوگا۔

LDL لیول 130 سے 159 کی گرام کے درمیان ہے اور آپ کو دل کی شریان کا مرش لائل ہے یا آپ دو یا دد سے زیادہ رمک فیلٹرڈیس مجی جماجی و آپ کو فذا یا ادویات یا مجردونوں کے ذریعے علاج کی شرورت

الدل 160 لی گرم سے زیادہ ہونے کی صورت میں آپ کو غذا اور ادوات سے ایک وقت علاج کی ضرورت ہے۔

آگرچہ قذائی تیر فی کا بات بطا بر بہت سادہ ی معلوم ہوتی ہے کین فذائی است برانا ہے۔
است برانا ہے آسان فیس ہو ا۔ ممان ہے کہ لوگ پہوش ہو کر ابتدائی دول است برانا ہے۔
ایوس ہو جاتے ہیں۔ کہ لوگ و دوارہ پرائی فذائی عادات کی طرف چلے جاتے ہیں۔ اطمینان بھل مائی ماس کرنے کے لیے ضروری ہے کہ ہو خیس اسٹ کھار نے کا اوادہ کر دوا ہو اس کی حصل افوائی کریں۔ اگر کیں۔ محک مصل افوائی کریں۔ اگر آپ فود اسٹ کے اس کے سامنے رحمی اور اس کی حصل افوائی کریں۔ اگر آپ فود اسٹ کی اور اس کی حصل افوائی کریں۔ اگر آپ فود اسٹ کے اس میں دو اسٹ کی میں۔ اے مر مورک لیے اپنا اور تول کرنا ہے۔ اس مسلے میں دو مرصول کی غذائی تر تیب ہے۔ یہ ای باب کے آخر میں دی جا رہی ہے۔ اس کی مرصول کی غذائی تر تیب ہے۔ یہ ای باب کے آخر میں دی جا رہی ہے۔ اس کی مرصول کی غذائی تر تیب ہے۔ یہ ای باب کے آخر میں دی جا رہی ہے۔ اس کی مرصول کی غذائی تر تیب ہے۔ یہ ای باب کے آخر میں دی جا رہی ہے۔ اس کی مرصول کی غذائی تر تیب ہے۔ یہ ای باب کے آخر میں دی جا رہی ہے۔ اس کی مراس کی میا کردے گا۔

فذائی ترتیب کے کوشوارے کو دیکھ کر آپ کو معلوم ہو جائے گاکہ غذائی مدود کا مقدم ہو جائے گاکہ غذائی مدود کا مقدم بدوری کا متعالی اور کویسٹرول والی غذاؤں کا استعالی ایک معمول بنائے ہے۔ مرحلہ فبروایک اور مرحلہ فبرود و دونوں کی غذاؤں میں تر چکائی کو بحوی کیلوریز کے دس فی صد چکائی کو بحوی کیلوریز کے دس فی صد ترتیب میں بحوی کیلوریز کے دس فی صد سے سات فی مدور کے آتے ہیں۔ مرحلہ فبرود میں بدوداند 200 فی کرام ہے کے بہر شرح کی کویسٹرول کی ابازت ہوتی ہے وروائد 200 فی کرام ہے بھی کم کویسٹرول کی ابازت ہوتی ہے۔ بچر بھر شرح مرحی مرحل مرحل کی ابی فذاؤں میں کی ایش فذاؤں میں ابی کا کرام ہے بھی کم کویسٹرول کی بائل فتم کرکے زیادہ بھر ترین محملے ہیں کہ ابی فذاؤں میں نظیبات کی عدم موجود گی ہی خوب کام کرسکانے کین کمل عدم موجود گی مرحل کار کرسکانے کین کمل عدم موجود گی میٹون کار کارت کار کار کار کار کرسکانے کین کمل عدم موجود گی میٹون کار کرسکانے کین کمل عدم موجود گی میٹون کار کرسکانے کین کمل عدم موجود گی می خوب کام کرسکانے کین کمل عدم موجود گی میٹون کار کھنے کار کرسکانے کین کمل عدم موجود گی میٹون کرنے کار کرسکانے کین کمل عدم موجود گی میٹون کیار کرسکانے کین کمل عدم موجود گی میٹون کار کھنے کار کرسکانے کین کمل عدم موجود گی میٹون کیار کی خوب کام کرسکانے کین کمانوں کاوا گذہ ہی دی کرسکانے کین کمانوں کاوا گذہ ہی دی کرنے میں کرسکانے کی کوئی کی کرنے کیا کرنے کی کوئی کی کوئی کی کوئی کی کرنے کیا کرنے کیا گی کوئی کی کرنے کیا کرنے کیا گی کرنے کیا کرنے کیا گیں کوئی کی کرنے کیا گیں کوئی کی کوئی کرنے کیا گیا کی کوئی کی کرنے کیا گیا کہ کرنے کیا گیا کی کوئی کرنے کیا گیا کی کوئی کی کوئی کی کی کرنے کیا گیا کی کوئی کی کرنے کیا گیا کی کوئی کی کرنے کی کرنے کی کرنے کی کرنے کیا گیا کی کرنے کی کرنے کیا گیا کی کرنے کیا گیا کی کرنے کی کرنے کی کرنے کی کرنے کیا گیا کی کرنے کرنے کی کرنے کی کرنے کی کرنے کی کرنے کرنے کی کرنے کی کرنے کی کرنے

من المارد مشکل بدائے اللہ میں اور کیاد رہور ہی ہیں؟ یہ سوال پوری طرح مجد میں الفارد مشکل بدائے ہیں۔ اس کے المار کا کھارای بات ہے المار کا کہا ہے گئے ہیں۔ اس کے آپ کو یہ معالمہ پوری طرح المار کی المرک مائن اور بحث الله چاہیے۔ مرحلہ فہرایک المسئل المرک مائن اور بحث الله چاہیے۔ مرحلہ فہرایک کی فذائی مرتب کم اور کم تمن ماہ مک پوری پایدی کے ساتھ ور عمل السنے کی فذائی مرتب کم اور کم تمن ماہ مک پوری پایدی کے ساتھ ور عمل السنے ک

First Dietcare Centre
Under the Guidonte of American Dietefic Association (ADA), USA
American Award ABI Laureate

کوشش کریں۔ ہردد ہفتے کے بعد بلا کویسٹردل چک کرانے کاکوئی قائدہ نیں۔ ابانہ چیکک بھی کان ہے۔ کویسٹرول کا کرتی بوگ سٹی نہ مرف آپ کے لیے ایک دیدست اطلاع بوگی بگاہے آپ کوفذائی پایوی کے لیے بھی حوصلہ افزائی کرے کی۔

چہ ا، کے آزائش مرمہ کے بعد اگر مرطہ نبرایک کی نذائی ترتیب کولیٹرول کم کرنے میں ناکام رہتی ہو آپ مرطہ نبردو کی ترتیب پر عمل در آمد شروع کردیں۔ مرطہ نبردو کی ترتیب برق کی کائی اور کولیٹرول میں کی لائی ہے۔ چانی اس کے نتیجہ میں بمتر تائج کی قرف کی جاعتی ہے۔ ادویات کے ذریع علاج کی ضرورت مرف اس دفت الجراتی ہے جب غذائی پر میتر چو سے نو مسینے تک کے مرمد میں کولیٹرول کم کرنے میں کامیاب نہ ہو تھے۔

ائی الڈ کویسٹرول کم کرنے سے لیے مرحلہ نبرایک

غزاكي اجزاء نحونه منوري تنكسب محوى كلوريز كـ 30 لى مد يم 🏗 مجومی چکنائیل تريكنائيل محوق کلوریزے 10 فی صدے کم محوى كيوريز كا10 في مدتك عنك جكنائيل (كثيرو برك) مخل چال (یک دیری) محوى كلوريز كـ 10نے 15 في مد تك كويسرول : 300 فی گرام موزاندے کم مول كوريك 20 سے 60 سے 60 في مد ك كاريواتيذرش محوى كلوريز كـ 10 مـ 20 في مد تك يوغن مجوعي ميوريز مرف اتی مقدار جس سے مناسب وزن مامل بولور يرتزاد راسط

مرحله تمبردو

غزال انزام تحوله منودي تكسب 🖈 مجمومی پیمتال محوى كلوريز كـ 30 في مديكم ر چانيل (موردن في ايسل موى كيوريز كرن مدے كم كيروم برى فتك چكنائيل مجوی کیوریزے10 فی مدیک محوی کیوریزے 10سے 15 فی صدیک يك وبرى فتك يكنائيل كويسثردل 200 کی کرام بدوانہ كاروانيزريس محول كيوريز كے 30سے 60 نامد تك مجوى كوريز كـ 10 سے 20 ن مد تك يمدنين مجومي محيوريز مرك اتن مقدار دو مناسب دان مامل كمن أور ال يرقرار ركم ك ك لي

منوري ہے۔

گوشت کھا ہے ، مگر سوچ سمجھ کر

گی مودا ہے۔ جن مکن میں موشت کی صفت معیت میں اہم ا بقام رکمتی ہے وہل بی بودی ہے احقال کے ماقہ کوشت کات میں کر فرد کردا ہاتا ہے۔ وہل بی فار بازر محمل مح آبا ہے ہیں۔ برطانی میں پاکل مجیل کا گوشت کھایا بھی کیا اور چیل مکوں کو برآد می کیا گیا۔ چند ملل چیلے کی بات ہے نے اوک کے ایک ماین اعمل مسٹر

چند مل میلے کی بات ہے 'غیاد ک کے ایک مائن اعمل سنر ایل میک نے ایسے دری خانوں کا جائز، لینے کے بعد گوشت فوری ہے تریہ کمالیہ افسوں نے ایک رمالے میں اس کی تفسیل میں میں

" ایراک شرک مواند کوشت کے وفاق آوائین کی خلاف
دروی کا کمیت قالے کے لیے می لے فدی خانوں کا معاقد کیا۔ ان
میں مردا جی یہ لب امندور اور جار بازر کتے ہیں چران کے
کوشت کے پہائی پہلی ہیڈ کے لو توجہ فرد کرکے فروں کے
استیل کے لیے بیج جاتے ہیں۔ یہ کمیہ مورے وقت کا مجمد
کوشت ذارہ تر فید بنائے والے کا وفائل میں بانیا ہے جیل اس
کے ماتھ امہا کوشت فاکر اس کا فواب مزد ہمورہائے کی کوشش
کی بال ہے۔ اس کے اس اس میں مسائے اور دیا این شال
کے اے برگر فائے وائی کر جال کیا جا

یں سے ہی دی ماک آیک ان فالے یمی تحف واسلہ ہازر اگر کون کون کے کا وجہ سے فرو پاک اور کے جے۔ ان ک گرشت کے اس فرع برے بدے کوئے بنامیر کے بان یک لاراک گرشت کے مادوا کمل واقت کرے گزے اور بال اس قال جے۔ یمی نے آخر اواقت کرے می ان کووں میں لگا ، کما۔ بیٹے سے کہلے جب ان مجد کون کر کماایا کہا تھے سہ لنا احت منط آئی اور تیا بنانے والی میووں نے امیس امی میں اور دکھ

میں۔ اور ازک چیلے خوے ارق فائن کے بارے بی المیل سال کماک ان بی مید الشیار کی تعداد بحت کم ہے۔ اوا کا ہے ہے کہ برادول ایمال میں ہو اور الے گوشت بی سے کمل آیک اے کا محشت الشیار دیگا ہے باب کہ بالی اے کا ایمال بم لاد رہے ہائے بیں۔ کی بچھ دارے بی ممی اول ہے۔

کیا ایا کوشت مروری ہے؟

گرشت ہوئیں ۱ ایم اربیہ ہے۔ جم کی اتیر علی ہوئیں ادار کار، آئر، المرت کی المیت کرے اور کار، آئر، المرت کی المیت کدے اور کار، آئر، المرت کی گرشت کا کمانا طوری ہے قام طور ہے اب کہ قدمت نے ہوئی کہ المان کم وقا کر کے المیت مول میں المان کم وقا کر کے بیا کان کم وقت کی ہوئین کا ایم المیت کی المرت کی کہ دو کرت کی کا امران کرے کی کہ اور المیت کی المرت کی کہ اور المیت کی المرت کی کہ اور کمیت کی المرت کی کہ اور المیت کی المرت کی کہ اور المیت کی کہ اور کی کہ اور المیت کی المیت کی گئے ہر کمہ برامان ہے۔ المیت کی اور المیت کی ا

ان ملا ہد اور اس انداز میں کیٹند والے بازوں کا موادی انداز میں کیٹند والے اسکا میں مطلب والی میں بطئے والی اسکی صورت میں معلب فیمی اور انگی انداز میں جائیں ہا گئیں ہی ہی گئی گئی ہو گئیں والی مادی ہی ہدائیں ہا گئیں کہ میں ہی ہدائیں ہی ہدائیں ہی ہدائیں ہی ہدائیں ہی ہدائیں ہی ہدائیں ہی ہی ہدائیں ہی ہدائیں ہی ہدائیں ہی ہدائیں ہی ہدائیں ہی ہدائی ہی ہدائیں ہی ہدائیں ہی ہدائیں ہی ہدائی ہی ہدائیں ہی ہدائی ہی ہدائی ہدائیں ہی ہدائیں ہی ہدائی ہدائیں ہی ہدائی ہدائیں ہی ہدائیں ہی ہدائیں ہی ہدائیں ہیں ہی ہدائیں ہدائیں ہی ہدائیں ہدائیں ہی ہدائیں ہ

بعدی طوراگیر اقیمی کلال کئی دو سمت پاپ قیم ادر کی کو ا این کے گوشت آک۔ دورہ کے ساتھ ہی دوائم میں کے جس بالک چل کئی جب کہ ادارے جم عمل دو جرائم نیم کے جس بالک مرازے جم کے لیے یہ خد جری دوائمی جیس کو دو کل گل تھی کمیا دارے جم خواد مواد این دوائم کی دائی میں کا کے اور این ہے داد ہے جم سے دنیے چرائم کی باینا بالک اور صحت کم دور

زنده غذا مرده سے بمتر

7

يانى ائل معذير

بترمید آپ منا چک آپ نے بے میب اور است میا اور است میا اور است میا بی میان اور مال مقرا کوشت کما یا اور الایا اور الایا ایک المقول کے مائی ان کا کوشت بنا کید لاکول کمول میں الیا کوشت اب کی ایپ فردروں میں محلوظ ہوگا۔ اس طال و طیب کوشت کو حول سے کمائے اس طال و طیب کوشت کو حول سے کمائے اس طال و طیب کی ایل کوشت کے طلع میں استاط کیے کیل کے والے مواوروں کے کمائوں یا مراح خالوں کے حوال میں استاط کیے کیل کے کمائوں یا مراح خالوں کے حوال میں جائے۔

باشہ یہ طال جانور ہوتے ہیں ایمن کیا کب کو یقی ہے کہ اضمی شرع کے معابل ازاء کیا جا گا ہے؟ کیا یہ جانور صحت مند ہوتے ہیں؟ کیا افسی صالب مجد لناکر ازاء کیا جا اے؟ ان کا محرشت اور احدا میں کہی وقید کرد و خرار کردا چیاہ' خون'

ہل ہونے پائی ہے محوط دہ جی ہے؟

ہیں۔ ایمی مورت بمی اس الالا گوشت کو کس طمل پاکیرہ آراد الم

ہیں۔ ایمی مورت بمی اس الالا گوشت کو کس طمل پاکیرہ آراد الم

ہا مکا ہے۔ آپ اوالا نے اوالا اس پر کلی مصوص موری کر اپنا

المیرین کرلی کے جو بحرط لا ہے ، کیل کہ یہ مل باؤر کے کئے

المیرین کرلی کے جو بحرط لا ہے ، کیل کہ یہ مل باؤر کے کئے

ہوار کے محت مند ہو لے کو چین جی بائے جا فراد میں المنیکر

ہائور کے محت مند ہو لے کو چین جی مائے جا فراد میں المنیکر

میال مورے ان کے طال ہی جانے ہے کول ماؤے تی ہو بسیس

میل مورے ان کے طال ہی خار الی می ہول وجی مائی وہی بال بائی ہی مال وجی ہی بائی ہی ہول یہ اس میں میں بائے ہوئے کہ کول ہی ہی بائے اس کی میں ان اور المیں کی ایک کے ایک کی میں ان اور المیان کی ایک کی میں ان اور المین کرا گیں ہے کہ وہی جس اے دیم کر آب یا وہوئے کے ایک بائی میں ان اور الموالات سے میں اس دیم کر آب یا وہوئے کہ اس کر سرے وہ میں میں سے دیم کر آب یا وہوئے کہ میں کر آب کر کر کھنا کا مد

ریس ہے۔

قداع خالے سے نطلے والا کوشت ہو کہایوں کی وکاؤں اور

ہو طوں میں پنچا ہے اسے کمی بحی طرح اچما اور صحت باش کوشت

قرار فیمی را باسکت کی وجہ ہے کہ گجرہ کا دافراد وکاؤں اور

ہو طوں کے کہاب اور لیے سے بنی اشیا نہ کھالے کا عفورہ دیے

ہیں۔ ان کے لیے جار ہولے والے لیے می ہمائی خافوں میں

فرض برالا با شامل کری باتی ہے۔ فیر و توثی فین خافوں میں

وران میں کے کاروں کی واقع میں کار اور مرمل بایوں بینوں

کے مااور فارش زود معدور اور ایار اوف کی کئے ہیں۔ ان کا

کرشت فراری والوں کے اس کھینا ہے۔

کوشت فراری والوں کے اس کھینا ہے۔

یہ مال ہم چیے تن پذیر کئوں کا ہے۔ ہیں یہ کر مرکزا چاہیے کہ ادارے دساکل صاف متحرے صحت مند گوشت سے اہتمام کی ابازے نہیں دیے۔ تن یافتہ کئوں ٹیں ہمی کم ویش میں

97



FIRST DIETCARE CENTRE

. في مد ملك إلى عن ١٥٥ في ميد الدين وعن وال عدد الله عليه إلى ہے مواور دائوں میں می پردیمی دان اول ہے۔ عومي مذاكل من تقرياً جواني مد البيوا رار ورع مل ي جم کی تمارت کی امت ہوتے ہیں۔ ان کی جم کو بڑی شورت اول ہے۔ نمیت و 19 کمل کا فائر کہ ماری آن ی ہو ا ہے۔ اورے می مروح مان کے الد کولیال مرا خیات فون وا، اوبات یں اور بکر اور این کا گوا ایمی بدان وار کرنا ہے۔ یہ امعان مرنا فیلت ای وقت وار بڑے ہیں کہ بب اصی می حم کا ين برويين حالين (داعر) معدل

لکم محت کے لیے ہوئیں بہت شودل ہے لین اے اارے کا عل عل روزاد کا لے جائے والے بازروں کے فراب موات سے کامل کرنے کا مالد کم سے کم تر اوبال جاہے اور ہوئین کے ویکر اوالے کے استمال بر اور قرب وال الميد ويد الى كوشت ك والله على بال يو ين ك مال يد بشرائ مسل بين- يد ساك معرى "أزه ادر فاعي مالت عي می ارتباط با ۱۱ آل این - مک این این ۱۱ ستمال دادد اور کرشت ۱۲ آخت کم اول این بسید به دادی اسیشت کی زون مال ۲ این، نظام این با این با کمار کارشت کمایشد اس می مجد کر کمارشا

اک فلد فنی نے فلا جی ہے مام ہوگل ہے کہ گوشت کی پردین عل قرت

لُ ہوئی ہے اور کوشت نہ ہوؤ جم اُنے طیات کی مرمت نیں رسکا یا طبات زیادہ مرہے زیر فسیل کا تکے۔۔ جند کی تعبول من بدید اور فیدکی فیول سے ملادہ الراع و

تمام کے پہلوں کا مذکرہ ہے مو المعفرت ادم و حوا کی غذا مانی ی دروی اور ایسائی او کول کے منابق حضرت اوم کی عروست

ووایت ہے کہ طوفان لوۓ سرکم بعد کارم ہائی مشترت لوح ملیہ للام کو گوشت محاسل کی اجازت لی۔ اس سے بعد انسانی عمری ش ووو مال ے مر كر وير بال وكل بم الت يى كوشت رمدل کے مقالے من میری طوروں کو دران مراتے میں اور ان ک صت کوشت فردول سے مقاشلے بیل لمایاں طورے بمترہوتی ہے" شاء میری قود یالموم دیے اور چمرے موت میں۔ ان کے فوان ی کویسٹوال کی معظم رائل ہے۔ ان کی رحمت محمدی اور جلد رم رائل سے۔ ان عی آلائل اور جنت و عداشت کی محت زیادہ

ہارے البیا مل میں میں میں اور ان کی مرب اس اور میس من ایمی مول میں ان عل تاال می الله اولاً، عب الله كا قاعل بكائن مال ك بعد مى وال راق ہیں۔ مشہور کیے کہ بھن کا س بان ۸۰ سال کی عمر میں شوع ہو گا

متاز انگریزی ادلا لولی بادج برنارا شا میزی فور ہے۔ المون في مال كى مرياك الكنتان كى ادر ملك موسال مح لك المك موكل من ان كرارك على مى عال ما ما ب ك ده تدرق کمادے الک جانے وال سروال آزادہ کماتی میں۔ شای کرانے می اب بان می کوشت فردی کی مادت روب نوال بنال جال ہے۔ فنراده عارنس اسيد بانات ين تدرق كمادس أى ميزان اور كل



المین اور جایل مدین ہے سواین سے عوثین مامل كررب ين- ان مِن شرانول كى يخق الذريش فابنيس اور تلب ك امراض بحت كم بدي ير- دون مخت منى قري ير- ان ے سے سے مال کل فرو مارے دی طاقوں علی سنری فرر بررگوں کی صحت اور قراناتی قابل رفنگ ہوتی جس بکہ اب میں ایسے يورك في جاسة بين در دوده ايل داول اور ميزون كا استوال

مارے ہیں چا دہائی بروغن کا بمترین دربید ہو اے اس لیے ليوري كه "أو كماع بنا يب با-"

الذرد محت مع الما جاب حيم مرسعد فسيد في اسية افری رمنبان کے دوران الملیل غزاع کی کیا اور دوول وقت یتے یہ اکتا گیا۔ وہ یہ وی کر جران رہ سے کہ مرف یتے کے مل کے اوروا میں من جم ک فامت میں مول اور وزن م وسل مے اجاستا برہ کیا۔ اس افترار سے یہ انسور فلد ہے کہ میزی لوری ہے بھم زوری ہوتی ہے۔ اگر آپ میزی طوری ہے تم ندوی ممرس كردب ين واس ك دن كل اور تعلف موسك به وال ید عن ہم بدر میں مل شیوں کہ اس کے اہم درائع مثل سوا میں وقیرہ می موشت سے زیان پروٹین اوٹی ہے۔

. ر کوشت کی عالی مد روشی کے مقالے میں مواین می ہ



رمشان المبارك ك جرال وكربست في الداور نشاكل بين وبال محرى اورافظار ك وقت مزے وار بر کھاڑول کا بھی خصوصی طور پر اہتمام کیا جاتا ہے۔ ہر کمی کی خواہش ہوتی ہے کہ سجری اور افطار کے دنت پھر مرے داراور جٹ باکھائے کو فے اس حوالے نے اس می کھ جٹ ی ترکیس بی کا مدی ہیں۔

ئر فی کے بندے سے کی لبال کے زُن کاٹ کر

بلك بلك جميدلكاكس ادهامات كالتي سنيدز يرواور

س ایک جموه مجع باریل اوار ایک مجع مشخاش اور

بالح المد الل مرج ايك فكك فرال مين على عل

ك بغير بمون ليس مجر أيك جائد كالمجي أيخ اوسة

یے می دال اس بے سب چزی مرائنڈر ش

مُك أيك عائدًا في مرخ مرج إدور السن

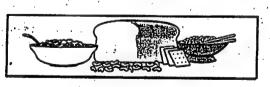
فرال كريس محر أدهاكب يال وال كروهاني كر الی آنچ بروی منت تک یکائیں گارنش کے طور بر

معری ہوئی ہری مر چیں' یاز کے بار یک لیھے' ہرا ومنیا چمزک لیں۔ ہودیے نے بے اور ایمول کاٹ

كرساته دكه ليس

CHURSE STATE

كرا مُذكر لين فير أدهاك وى ايك جائري أدهاكلوني ش ايك كمان كا في مرن مري المك حسب ذا كته النسن ادرك كالهيب أيك اورك بدا بوالي في وراي في بها إزور كرائر في الناع في ايك ياز بديك كنابوا وحيا تموز اسا ادويد آدمي مي افي بري مريس اوراك الدا كے ہوئے مصالح میں ال كر چكن براجي طرح ل كر آده كين كے لئے جوڑوي كرائى ميں جارہ يہ سب جزيں محرائنڈر ميں محرائنڈ كرليں اي پین ش تیل گرم کرلیں 'باتھ پر تموڈ اسایانی لکا کر ئے تل کوم کرے ایک ایک کرے ہندے ڈالے جائیں اور وس منت تک یکائیں اگر ایک سے کی کیاں ساکرد نے کرسب اور افرہ فاکر فرائ طرف ے فرال ، و جاکی قود مری سائیڈ پائ کر کی ۔ نے کی کیاں تیاریں۔



FIRST DIETCARE CENTRE



(غذائي معلومات برائے فيلي فزيشنز

March 2003

Vol. 6 No. 3

Page 11

(MARASMAS) سوكر اين

رجوبات :

(UNDER NUTRITION) (נו) فياكل كل (נו)

(CHRONIC DIARRHOEA) (2)

(CHRONIC INFECTION) אין יאין (3)

کو اک کی کے عراد کی کر میٹ مرکر سعد عمر نے یو مکن دج ال بال سعد کی الله علی الله الله کا سعد رفا چاہد .

احتیاط: - بر کو سد دت پر دف مرکر دوا چائے ؛ بد او ک مرے بر کو کری برک کل کر المج (CEREAL) سب ، بحزی ، محبوری کی بدل دن بات ، ماک وارس ماب شدر کما کر دستیاب برسک - دعوں کل موت مل بحد کو سد کے مال تکول بلنے روا بات



معرنى نكبات

جمم من النف والع والمدان مكيات:

O کیائیسٹ ا یہ نک بارس اور واقع کے بلے کے مقادہ ول کے مشات کے افغال کو با تکدد بلے ا مشاق اور اصابی تفام کو می طور پر کام کسٹے اور تون میں عجد بھٹ کی بھری مقامیت رکھتا ہے۔ اس کے علاوہ بہت ہے امرائم میں ایم کروار اوا کر کا ہے۔ یہ نک دورہ اپنے ایڈول اور کھن کہائی بارس میں بالا جاتا ہے۔ اس کے مقام سرز جل وال تو کھروں اور سواجن می بھرت بالے جاتا ہے۔ اس مسک کی کی ہے بحل کی افود وقاد کے جاتی ہے اس کے مقدہ سوکا ہے اور باروں کا طوحان میں جو باتا ہے۔

ا مودیم نے لیے جم می مردم کو اور اور موج مدالت کی مودت می ایا جا ہے۔ بعم کے اور کا کا می کا جا ہے۔ بعم کے اور کا کا اور کا مرد کا کا اور کا کا میا ہے۔ وی کا اور کا میا ہے۔

نگ بلیاں کو حات وقا ہے۔ یا ملک وال ، چنے ، کان اور کرم معالوں میں بایا جاتا ہے۔ ایس میں میں میں میں میں کی ترم بلیاں لو نرم یا تھاں میں بلیا جاتا ہے۔ یہ لک بلی الوسوا تاہیں نے مصل کیا جاتا ہے۔ ولک بلیا کی مدوقا ہے۔ اس کی مصل کیا جاتا ہے۔ ولک محدوقا ہے۔ اس کی

۵ مودیم کوران: مام کلے کا لک إسوائم کوائيڈ عم كى تام ائول اور سائل ادول مى مود برا

اس کے ملت والد اور سر می المال عم مل موجد برتا ہے اور ان کی کے می مقند کاب

First Dietcare Centre
Under the Guidonce of American Dietelic Association (ADA), USA
American Award ABI Laureale

ے کے ملکا الل مل سے امراش إلى الذي يشر

ولا آدھے۔ اور دیج)یوراسل کا

ماے-9 من محل مے عل عراق عراق

مرام ضروري يني أيسد ادنا يه- دومري طرف

میل کے ٹیل ہے تریا 1.8 مران کو

ماكون فيزكك. Eicosapeniaenoic)

(Acid مانا ماسے - بیمی شروری فیٹی اصار دی

الرست على شال نے اور اس كے ملادہ 0.9

(Doccanhexaoncia acid) אי מוננ

موجد ہوتا ہے۔لبدا مجل کی مکدالی کا قبل

مى استال كاما سكا ب- الى كول مى

. ناخوشکوار بوکم ہوتی ہے۔ بعض ادارے محمل

كي على كرماته والمن الكولما دية إلى إ

مولے بائے کو کھ وہامن ای واقع محمید

(Antioxidant) فسرسيات كا مال

دنا کن ہے-ای کے علاوہ دمری شروری إت

بدے کمالی کے تیل میں موجود ادمیا تمری لیل

ایسز کملی کے تل می موجددادی قری ایل

ایرز سے ملف ہے۔ جانچہ اس کے عل کے

استعال سے دونتائج بمآ مرتش موتے جو محل

کیل کے تیل کی ہلادی

فسيميات يس ايل ذي ايل كوليسفردل كوكم

كرا فون كوجم على من شديعا ادراس على

بيموسسطين (Homocystein) ک

مندار کم کرا شال ہے۔ مرفقتی تر اب سے

یے می بعد جلا ہے کہ بیریم ش موجود فران

ميسرايزكوبى كم كرتا بادريالم تذي

دایش کے مریش کے لیے مرددی ہیں

. كينك الحلى كا على ول كامراض ف بهاما

ہے۔ کیل عرف موجد DHA

أورى لرك جازال كسدال

لله يودكم كرف عما يال منيب

- アンリー しんしょう

ا مراحيين كونكال ليت بن اكرتيل فراب ند

الى يى جى در كا ترى كيل ايدا

كرام أوكوما المكاايزنك

مام فرديد 3-9 مرام (يون ماس

اورجدوں کے دروں کے لیے مورے-

فيحلى كالتيل ل کے امراض جوڑوں کے در داور بلند فشارخون میں موڑ

انساني جم كوجن ليني ايروزكي یزی شرورت ہوتی ہے ان کوشروری کیلی ۔ ایمڈز کیا جاتا ہے۔ ان کی ایمت بہت زادہ ے اور رجم کو ایک مقدار میں ماسل فیل موت الداال واشاق فذاك ارد باستوال ا مرا شروری ہے۔ جو ونامنز خوراک ہے شرودت کے مطابق عضر بدا نمیں تر ال کوسلینگ کے طور بر استعال کرنا ہے:ا ن- یک مال استوایسلاک یی ب- بیشرددی لينى المنقر مان وارتقاول فرون ميري اور انال تيان على إلا ما تاسب كواليوراكل (Con Liver Ól) אנג אות שע באט ع الما وي مرض عن استوال كما ما ا قاس عدا سوائی کی کی کی در اوجاتی حى- مديد فيل فايت كروا بي كركوالور آكل عن الدمية حرى فيل الدر بدرجام موجود ہے۔ محتل کے دوران بد ما کہ ایکسولوگوں عی جرزوں کا سداورل کے امراش بہت بی مم يائ جات بن مالاكدوه الحالي يكناكي والى كالى تل وليل وليره استعال كرت يس-محقق سے بی بعد جلا کے سال مون (Salmon) کرل (Makrel) ادر دورری شدے بال عل بال جائے وال مجملول من بيمروري فيل ايسدموجود ب-المن عد مل كالله المناوكا لقين فيل موسكا كركتنا ع مد استمال كريا ا عدا من بد عدات عدات والح موكرمائة ألى بي كديل كاستعال مصفران سكاعدلوالي كيسراع لكامتداركم وو ال عدار عمال ماها عدى الى متدار بده والى ب جن كوا خيا كريسرول مي اجاتا ہے۔ اس کے استعمال نے فون ملدمیں (Homocysteine) يمتاور الأبولنسيان جس كى د إدال آج كل للذر يشرك ويرا ك مال ب ك تاجم عن الديال ب-ي

ایک ایجز ایمل نے جودل کے امراش میا

كسلكام وبالمات ولأكاتل دريوال

الدر الال التك يس موا وعادرهم ك

اعدوون وكم كرتا ب-مائنى ديايى كماماتا

كردايا- فيل ك تل عماموجود ادميا ترى لیل ایرز جزوں کے سووں کی مانات کوکم کتا ہے جین دروں کے بدعد بس دارو ركادث تاراتا-

DHACUT 720 JI EPA CU كسان سعمان الكرات الحاسك

ايك دور المحقيل ترب على 78 فواتمن کوسل آکل مجلی کا تیل اور مجل کے تیل ك ما تعروا من لي 7.5mg 12 كي متعار عمل يوميه واحما-ان تام چزون كاستعال سے درد میں لمایاں کی دیکمی گئے۔ اس کے مورُ ایت بوسے۔

مجل كاحل مذاتيت كي مالت می منیہ ہے ادر مردہ کے ابراش یال بول کے مرض (Bipoly)

جل سے مرش مر آخر ما" 12 مرام (ایب

عما تمن جن كو امهاري كروران انتال للل المامناكرة يناعان كوليل ع عل أى ع عل اركما ل الى عدائد كاستعال كافالدموا ب-ينزج ك ودريمل كالل وإده مندكروا عماي-مقدار قرماک کے لحاظ سے 42 ٹو جمال فرا تین كوه محرام ينئ جوده مإسة كالتح يرسياستهال كدالا كماجس سے ال في عن كر 1080 في ميسرة مكاب الداس كودد مادك لي استوال محددلا حما تر 80 في ميد عب تين يابعاري

ما تدماته مجلى كاتل ادروا من إلى 12 زاده

ادرون د اوس شت تائج كامال ب-اس کے طارہ ہے Reynaud's Phonomenon شريحي قا كلومندسي (اس می إتعادر إال كوشرودت سے اإده مردی مرس مولی ہے)۔ جنبل کے مرض میں (Nephropalhy) ٹرک دڑے۔

(disease ش محل كا تبل قائده مند ب-یدا می ایر میلی تل استال کرنے کے

ليكما كياب-اسكااستعال فارش مرفى ادر كمال كارف عيكاني مورد ابت مواب حین بینبل کے دموں میں کی دیں کرا-

بنیں کے کردر ہونے (Osteoporosis) کامرنت عل محل محتل كاستعال كيشم محبذب وسف ﴿ عَمَى مِعَادِلَ البَّتِ بِونَا سِيهِ - قُواتِينَ مَا بُوارِي کے بند ہوئے کے حرصہ ش مجل کے جل کے Postmenopausai کے

عادًات عناعت ير-ممل كا عل بلاد غرامد (Nutrient) ادر کلینت (Supplement) المدارّات سے مرا -- فون كو پتلاكرف والى ادد إت استعال كرف والفانوكون كواحتياط كرساته ومحلىكا الل استعال كرنا ما ي كي كد يمل كا تل مى فول كوچلاكرتا ہے۔

المارك عمل كى تحقيات سے سے علا ہے كر مجل ك تل ش موجود DHA ادرادميكا حرى ليني ايسؤ ايك خاص حم كي مجلي سال موك اورميكرل (Mackerel) عن زاده مقدارش یاے باتے ہیں۔ یہ ایرزز انسان کودل کے امراض سے بیاتے ہیں کوکھ (Circulatry Level) としとっといれ كاكردية بي-

المادك ك مائس وانول في 269 مریسوں کے قلیوں کی جمل میں اور جرگان مجرسنڈ (Unsaturated) کیل ۔ الملك عندار كاهين كيا جن كو الجح كماني -はいくしと (Angiography) النامريينول يربهووش موك ودفين كامتدار かかんしい-ニングとどく دریدول عربیک (Plaque) کرنے ہے

مِن متوازن فذا كماتي مول ورزش كرتى بون اورسب وخوش ركمتي مون مری شور کنٹرول میں ہے!

> · شرحتا 500 مريشون كوم لي كاتيل استعال BALANCED DIET, HEALTHY LIFE

(غذائي معلومات برائے فینلی فزیشنز)

Vol. 6 No. 4

April 2003

Page 15

عجنائيون سے نجات خاصل سيجنے

چائی قام کانوں کے ذاکے ہم مائی ہے۔ چائی جواؤک مرفن (دوفن می کان دالے) کمانوں کے داکے ہم مائی ہے۔ چائی جواؤک مرفن (دوفن کے کانا دوفک حمل فذائی کمانوں کے اس و تعیم اللہ ، جال اوک نبہا ایادہ حک کے اور قبلیم یافت میں ہو گاہے۔ امریکہ بیسا مک ، جال اوک نبہا ایادہ بیسا مک ، جال اوک نبہا ایادہ بیست دیاوہ چکائی استعال کر گاہے۔ کوشت عمل برسوں سے دیاوہ مرسے دوران کم 17 بیلی بدی صحت مامدی تھیں و سول سے نیادہ مرحم بیشل الشی بیون کان میل استعال کر گاہے۔ کوشت عمل برسوں سے ذیادہ مرسے دوران کان میل اور امریکن بارٹ ایوں ایافن کے طاوہ دولج ایک سیل مرحم بیشل الشی بیون بار بار امریکی موام کو مقورہ دے بی ہیں کہ اپنی دو دمرہ فوداک میں کیائی اور کریسٹروں کی مقداد کم سے کم کریں۔ میں ان تمام مقودوں اور یا دوبائندں کے باد جود مام امریکی کی فذا میں چکائی کی صورت میں مجمولی کیاور دیا کا یود بارک کی فذا میں چکائی کی صورت میں مجمولی کیاور دیا کا حدے کم موثی ہوئی ہیں کہ یہ شرح کم او کم کریں۔ میں بارک کی فذا میں کہ یہ شرح کا دیا کہ کری خوال کی خرود کر کری کان کے ذریعے مامل کی جانے دائی کی شرح 10 سے 15 ٹی مدنے کم سطح کری کو دول کی شراؤں کے تک ہوئے کو گئی مدنے کم سطح کری کو الاکم دود کی ہوئی ہیں کہ یہ کہ کری کان کے ذریعے مامل کی جانے دائی کی شرح 10 سے 15 ٹی مدنے کم سطح کری کو الاکم دود کی جون کی شراؤں کے تک ہوئے کے الاکم دود کیک ہوئی ہوئی ہیں کہ دی کہ ہوئی ہیں۔ دود ل کے بحث سے مریشوں کے دل کی شراؤں کے تک ہوئے کے الاکم دود کری گی ہوئی ہیں۔

تر چکائیاں اور خلک چکائیاں ، چکائیں کا دو بئی جی اس بوقی ہیں۔

حل اور تر چکائیاں مجمول اور چنے جوابوں ہے بی ہیں جن طلع چکائیں

می چنے جوابوں کی مقدار طلف ہوئی ہے۔ کو چئے خوابوں میں کارین کے تمام

ایم اپلاروجن کے ایموں کے ماقت بر اسموٹ یا آن ہے تر ہرو تے ہیں۔ اگر

ایم چئے جواب بن کارین کے کو ایم بائید دوران کے ایموں ہے بدے ہوئے

ہوں قواس چکائی اوا چئے تیزاب) کو خلک کئے ہیں۔ اگر نہ جرب ہوئے کارین

کے ایم سائل ہوں قوات مولوان سے ورملا این ایمز کی ہو بری خلک چکائی ایمان کی ہوران ہوں قواد میں ہوں قواب کے جواب کو چکائیاں کی ایمان کی ایمان کی اور قداد میں ہوں قواب کی جواب کو بھی کارین کے ایم ایک سے زیادہ قداد میں ہوں قواب کو بین کی اور ایمان کی جائی کی ایمان کی جائی کی ایمان کی اور ایمان کی اور ایمان کی ایمان کی جائی کی اور ایمان کی جائی کی جائی میں۔ تر چوائی ہیں۔ تر چکائیاں کرے کے درجہ ترادت ہو فوس خل میں بر قرار رہتی ہیں۔ کی دو با آئی جل مثل اور پام کا جائی بھی تر چکائی دکھے ہیں۔

خون کی بالی میں خوابی اور خاص خود پر دل کی شرانوں کے مرش کا سب تر خبائی سے بر کاری کی تر پکتائی دیا۔

خون کی بالیاں جو تی ہیں۔ والی میں۔ تر کی تر بی کاری کی تر پکتائی دیا۔ خون کی جنائیاں می موتی ہیں۔

کو خانیاں دو موتی ہیں۔

کو خانیاں دو موتی ہیں۔

حنگ پھائیاں مرف تیوں (دباتاتی دوخوں) عی بائی جاتی ہیں۔ یہ پہائی اس مرف تیوں درجہ خاتی ہیں۔ یہ پہائی ایس مرف تیل پھائیں کرے کے درجہ حوارت پر مائع کی خل پر قرار در کمتی ہیں۔ خلک پھائیں کو مرود درجہ بھری کرے موبد ان میہ ور ملڈ اور پول ان میہ ور ملڈ اقدام عمل تھتیم کیا جا سکتا ہے۔ تر پھائیں کے متا ہے جس دونوں نسوں کی خطک پھائیاں آپ کے دل کے لیے مند اور محفوظ ہیں۔ خلک پھائیں کا محدود اسٹول آپ کا کی موثر ان میہ ور ملڈ حم کا غذائی ڈرید زیون محول اور بادام کے تمل پیمائی کی موثر ان میہ ور ملڈ حم کا غذائی ڈرید زیون محول اور بادام کے تمل ہیں۔ خلک کی موثر ان میہ دری حم کا غذائی ڈرید زیون محول اور بادام کے تمل ہیں۔ خلک کی تال ہیں۔ خلک کی تاری کے تمل ہیں۔ خلک کی تاری کی سورج کمی اور مجمل کے تیل ہیں۔

سے سی ہیں۔

ہالینڈ میں کی گئی ایک ہازہ ترین تحقیق کے مطابق زیون کے قبل کا ذیادہ

ہالینڈ میں کی گئی ایک ہازہ ترین تحقیق کے مطابق زیون کے قبل کا ذیادہ

ہور چو میں موروں کو 38 دن تک دو محقف حم کی غذاؤں پہ رکھاگیا۔ جو کروہ

وجو میں موروں کو 38 دن تک دو محقف حم کی غذاؤں پہ رکھاگیا۔ جو کروہ

ہاتھال کرتے والوں کے مقالے اس کا کلیا۔ امریکی میڈیکل ایسوی ایش کے

میڈرین میں 28 جون 1991ء کو ایک مغمون شائع ہوا۔ اس میں ڈاکٹر وارن الیں

میڈرین میں 28 جون 1991ء کو ایک مغمون شائع ہوا۔ اس میں ڈاکٹر وارن الیں

مرک قری اپنی غذاؤں میں تر چھائیں اور کولسٹرول کی مقدار مخصوص مد تک امریکی قبری تو امریکہ میں دل کھائیں اور کولسٹرول کی مقدار مخصوص مد تک کے

مرک میں تو امریکہ میں تر چھائیوں کا محدود استمال کا فی مدے کم کرک کے

در کیاں نیچا کہ جو تا کہ چھائیوں کا محدود استمال کا فی دمیز اور اور ان کے

ماتھیں نے 30 سے 55 سال کی مرکے 76 کا لما افراد پر گئی تحقیق کا نتیجہ شائع کیا

ماتھیں نے 30 سے 55 سال کی مرکے 76 کا لما افراد پر گئی تحقیق کا نتیجہ شائع کیا

ماتھیں نے 30 سے 55 سال کی مرکے 76 کا لما افراد پر گئی تحقیق کا نتیجہ شائع کیا

ماتھیں نے 30 سے 55 سال کی مرکے 76 کا لما افراد پر گئی تحقیق کا نتیجہ شائع کیا

ماتھیں نے 10 افراد کو زیون کے قبل میں کچی غذا کیں استمال کرائی کئی تو اس کا کمالے کو ان کا کہ کو ان کا کہ کی کھر کے 76 کا کہ کا کہ کی کھرتے کا کہ کی کھرتے کا نتیجہ شائع کیا



کولیسٹوکا اسان جم من بیدا ہوتا ہے اوراک کے ذریعے می اگر خواک من بیسٹرول کا ادبو مروف اجسٹرول اسان وزیر کا است • خوراک میں معاصلاتی خن امرامن کا باعث ہوتی ہے اس میں بلڈ پریشراور کولیسٹرول کے ذریعے امرامنی ول سب سے نمایاں جی

ريشركم يوكيا-

First Dietcare Centre
Under the Guidonce of American Dietelic Association (ADA), USA



کوکنگ آکل : فلک چکائیاں بلا کو بسٹرول کم کرتے عی مدوری میں اور محت سے تل فلک چکائیاں بلا کو بسٹرول کم کرتے عی مدوری میں اور محت سے قبل فلک چکائی کا درید میں و دونوں تم کی چکائیاں فراہم کرتے والے تیوں کی تعییل آگے وی جا دری جان عی کیوریزی شرح می درج کی گئے ہے۔

فیزن کے ٹیل کی اقادے پر چھلے پاٹی برسوں کے دوران کمی ملتوں میں بہت بحث ہو ہی ہے۔ محورہ کے ممالک میں دل کی عادی کے دائدات بہت کم دیسے جسے ہیں۔ اس کی دید یہ ہے کہ دیسے تھے۔ میں اس کی دجہ یہ ہے کہ ان ممالک میں زعون کے ٹیل کا استعال بہت زیادہ ہوتا ہے۔ اس حقیقت نے مغرب سائنس داؤں کو زعون کے ٹیل کا استعال بہت زیادہ ہوتا ہے۔ اس حقیقت نے مغرب سائنس داؤں کو زعون کے ٹیل کے کرداد کو زیم فورلائے پر مجبور کیا۔ ان پر حقیقت بہت جاددائع ہوگئ کہ زغون کا ٹیل بالڈ کو ایسٹردل کم کرتا ہے۔ چانچ دل کو شریاؤں کے مرش ہے محفوظ در کھتا ہے۔

مخلف مكنك آئيل اوران من چكنائيوں كى شرح

ما کشوم کا	ين كالألك و	ر بجزال	ائل ائل
%B	%73	%3	. /4
%5	%30	%85	. تمن
%31	%62	%7	240
%2.	%6	%92 %27	غرفر مؤلد
%54 . %62	%19 7625	%13	کئ
%34	9,48	%18	مومک میلی
%10	%39	%51	· 4
%78	9613 .	مغرا ل 9 %	
%43	%42	%15	کازب) تل
%61	%24	%15	سمالان
%89	%20	%11	سودن نمکی
%9	%77	%14	زيرن :
%27	%45	%28	يو وي

فذائی رود بدل کا بچل کے اللہ کو اسٹرول پر ہمی اثر دیکھا کیا ہے۔ فن لینز بھی کی گن اس جیتن کے مطابق 8 سے 18 سال کے 38 بچوں کو 35 فی مد بچائی ہے۔ کم کرکے 25 فی صد بچکائی والی فرواک دی گئی۔ ان کا کو اسٹرول لیول 15 فی مد کم ہوگیا۔ جب اٹنی بچوں کو دوبارہ 35 فی صد بچکائی والی غذا کیں دی محتمی تر ان کا کویسٹرول لیول بھی دوبارہ بھر کر اپنی پر ان سٹم پر ہمیا۔

دلی کی کے نقضانات : دلی کی اور کمن تر کال کی دو نمایاں مور تی ایس حرق کوشت کا استعال زیادہ ہو آ ہے الی طرح کرشت کا استعال زیادہ ہو آ ہے الی طرح کرشت کا استعال زیادہ ہو آ ہے الی طرح کر مغیر شن کی تعدن اور دلی کمی زیادہ استعال ہو رہا ہے۔ بر مغیر شن آ استعال کرنے کا معن اور دلی کمی استعال کرنے نمان فور محموں کرتے ہیں۔ کچھ آ سودہ حال نوگ تو پر تعتی ہے ایمی کئے۔ کھے ہیں کہ تیل اور مناسبت کمی نیاد کردیتے ہیں۔ چنانچہ وہ اپنے کھوان دلی کمی سے تارکرے ہیں۔ تیانچہ وہ اپنے کھوان دلی کمی سے تارکرتے ہیں۔

بنائی می استان الداد فرد با آن تیون کو ایداد دن کے عمل سے کرار کرتیار کیا جا اے می کے قل میں سرف 13 فی صد کیور یو ہوتی میں جیکہ مائی ق کی میں 25 سے 30 فی صد کیوریز ہوتی میں کمن می تعربیا 65 فی صد کیوریز موقی میں - ان اعداد و خار سے آپ اسان سے مجھ سکتے میں کہ تر چکان کی ہے صورت کو میٹرول کی مقداد میں کتا اضافہ کرتی ہے۔

گاہر ب قریمنال کا زیادہ استعال کیٹی طور پر بارث الیک کا ماہان میاک آ ہے۔ اگر آپ یہ چینالی استعال کرتے ہیں اور دو مرے دیک لیکڑ بی رکتے ہیں
قوآپ کو دو ٹیٹی خطرہ شدید ترب۔ کملی فردنیا کے ڈاکڑ ڈین آریش نے فابت کیا
ہے کہ خذائی چینائی میں دی ف مد کی بہت ہے دل کے مرینوں کے دل کی
شرانوں کے بحک ہوئے کہ ممل کو خد صرف مزید دوک دی ہیں باکد النے عمل کا
آڈاڈ کر دی ہے۔ آپ بمی آگر دئی بھی استعال کرتے ہیں قواب دل کی مدرکر نے
الاز کر دی ہے۔ آپ بمی آگر دئی بھی استعال کرتے ہیں قواب دل کی مدرکر نے
کے لیے مکنک آئیل خان مریک بھی نے بھی کا تیل استدل کرنا شروع کر دیں۔

(غذائي معلومات برائے فيلى فزيشنر)

May 2003

بمتحاسبه

ونامن ای ک متنی مقدار معنر ایت مو

اكرونامن اى كاشانى فوراكيس

Vol. 6 No. 5

Page 19

ضروری حیاتین جن کی واقعی آپ وضرورت ہے

حیاتین کی مقدارآب کے لیے مشرفات ہوسکتی ہے۔

اكرآب تام شروري غلالي اجزاء رودمره فرماك عي شال كرديم بي اواس كا. مطلب بكرا باجم وإتين ادرمدوات كالمروري متدارمة الكرد إب-ام الكت مازدل سے ہا چا ہے کدی عی سےمرف ایک فض ای عندار می میل اور مزراب ا الدك سے استمال كرتا ہے جس سے اس ك جسماني شرورت يورك موعتى بجبك كرمالغ افراد اہم فنائی اجزاء کی سنارش کردہ ہے۔ مقدار استعال فيل كردي- يكى ويدني كذا بهت سعمولين شروري حياتين اورمعد يات ک اشانی فوداکیں کینے ک سنادش کرتے ہیں اكمة بكوده تمام نذا في الداه يسرة تيس جر آب ك رودمره خرماك عن شال فين بر إت- يهال ابم زين ما تمن اورمعد يات ے مطلق شروری معلومات فراہم کی جا رال مور طور براستعال كيا جاسكا ب- اكراك يل كردب ين أو اشانی فرماکیں لینے سے پہلے است معانی ے مغورہ کرلیں۔

وقا کی اکل (Vitamin E) الله وقا کی الک و الله مطالعاتی جائزوں سے الله و الله و

1000 انتریش بنت ہمیائے تمادد کر ول كوموشد ويكف عن مد وينا ب- إرورا جا كم الواس مع إن فون ك الاعت بدا او وعور فى كريت سے مشام الى مطالسوں سے على ب كوك يافون كونخد موسة ب دوكا ابت ہے کہ جواؤگ دام من ال کے 100 عادرات بالكاعيد حناوكون كودفم لك اعريم ليك مولاندومال إاس عدائد مالے کامورت عی فون ارادہ مقداد عی مبتا مرص تك استمال كرت د سيان ك مادف בוונאנוב בלעוד זוישונים ושט مكب يس جلاءو لے كافرات تاريا 40 اضال فوراكين لين سے يہلے اسيد معالج لمدكم وكا- ايم موجوده العادد الأدكر والمر ے شرور معور و کر ایما جا ہے۔ وكمته موي فوا ايد فيوليش بوزا مال ع من (Vitamin C)びじむ ال الله ي ما الله الما كالل الد اگر جداس امرکی بہت کم شہادتیں وجودنیم که مانی تحسیدا جزاه مثلا" ومامن ای إ موجرد جس كردائن ك كامتمال يمرم ی کی بدی فرماکیس امراض و مدے فطرات

مرا کی عاریال مثلة " فزار دکام وفيره كا -272473 مداب کیا جا مکا ہے پر ای بہت ہے فالعادادان براكمان بالاول سے کا براوتا نے کراکی کی باری ک اكوامركى إشدالي دودمره نذات ي شرومات عن عل اگر وامن ي كي بدي يميد 15 كرام والمن ال خامل كريست ين خرماکیں ل جائیں تر اس سے عاری ک ج عالم مرفظ سے تار کردہ وہ کن ال ملامات كم ادراس كا ودراد يخفرود جاتا ي-(Vitamin E) کے 33 اعراض بوٹ وامن کی ک سازش کرد و فرماک فواتین ک ك بناير بي بيديا أن بام يحال مارنداول لے قان لی کرام اور مردوں کے لیے 90 لی المثارة والى تاول محدم معرات اورايون مى مرام يامد ي-مردول ك في وامن ك ك مرجود اوا ہے۔ اللس ایدوی اوش سفارش كرده يوميد فوداك ناركل ك 8 اولس (Tuits University, Boston) جوں کے کاس سے مال کی ما عن ہے۔ عی نذائیات کے ویسراورد من ای کے عقل مكريث أوشول كواس مقدام ك علاوه مزيد 35 (Jeffery Blumberg) جری ایرکارکرک كرام والمن ى كى شرورت وركى - والمن ى کا کہنا ہے کہ ان کے اپنے جائزے میت کی 200 فی گرام ہوے نے دائد فرراک ا اول كالجد ال الم كوكد وركات --- بہت ہے جازوں سے یہ اے ابت او مگل ہے کروہ من ای کے 400 اعرفی ان ایک وامن كى كتنى مقدار نتصان دو ووكتي روزانداستمال محت مندر الناك كيان

وہ کن ک ک 2000 لی کرام ایرے سے ذائد فوراک کی دوز تک یا تامد کی سے ساتھ لینے سے معدے علی الجلمن " متی اور اسہال ک فلایات پہنا ہوسکتی ہیں۔ وٹا کسی ل (Vitamin B)

من ونا كن اى دل كوسمت مندر كفي بين مدود يتائب

وانداشاني فوماكيس اسبال أدركى كاموجب

فراتین کوفرلاد کی کی کا خفرہ در پی رہتا ہے

اكريد بي ل لو بالنول اور بارة ور

بن عق بير-

(iron) נענ

بعض لوك فروكوس طرح مات چوہزموں فیل کرتے جس طرع دو مجی اس عري كرت ہے۔ان عن داكن ل 12 ك کی ہوسکت ہے۔ حیاتین فی ک شدید کی تاان ا امسالي اسملال ادرول انحطاط كا إحث بن عن ہے۔ حین مزن و اس کی مینبت ادر خيالات كى باكندك الى طامات ان حياتين ک نستا" اکل کی ہے ہی گاہر موسکی ہیں الخدوس من رسيده الراديس النا علامات ك مَّا ير مو _ فركم امكان و إده موا ب كركدان یں بہت ہے لوگ روامرہ فلاال شا " كشت كل ادر مرفى الاحالان فيدب كرف كى ملاحبت كل دكية - بنا في فوا ايد یوزیشن بردو کا مفورہ ہے کہ 50 سال ہے . والدخر کے وہ لوگ جو غذاؤں سے حاتمن لی ا مذب من كريك الين ال حامن ك اشافي غراكين في مائيل إالى فلاس استال كرنى مايش جنيس ان حاجن كاشواب

عاد الاساد الاست وع بن لي كي تني مقد اراتصال دوايت

🔃 فانک ایسلاکی 1000 مانگرد كام سے داكر يوس فرماكيں داك لي 12 كا وكوداك كر عصى المحلال كا احث بن عتى ہے- جاں كك دائن لي 6 كاتعلى ہے سى سارل كرده يوسونداك 1.3 لى كام ے۔ یوی عرے افراد عی مردول کے لیے נוש שם לי בים לולב 1.7 לילחונ -4002270001.52 2000 زاده مبت مك يوى فرداكيس استمال كرف ے مدم وازن مدحی مسلال کردری اور مسيئة محلال اليدسال بياء وكنة ين-میت ہے لوگوں کے لیے دیا س ل 12 كاسلاش كدويد فرداك (2.4 كل

مرام) نے ڈاکرمقدار کی برجا تین استوال

مرف می کوئی مشا تعدیل - 50 سال ہے

دائد مركع إفراد كوفائن لا 12 كي كم ادكم

100 ألكروكرام ومدفرماك استعال كرني

ميليم (Calcium) دائق ادر بدع ل كمنبولي ادر ان کی بسیدگی کے فلرے کو کم کرتے کے لیے ضروري ب كديم كيشي وافرمقدار يس امتمال كري- فوا ايد غوريش بورا في مال ي يس كياشيم كاسلاش كرده يوميه خوراك ش اناذكر كياس كامد 50 مال كدك الرك الرادي لي 1000 في كرام ادراس ے دائدمر کے افراد کے کے 1500 فی کرام مغروک ہے۔ میاشم کی مقدار کریم اللہ دورہ ے تین اور کائن مداندان کرے مال ک

روزاند 600 لى كرام كيشم ماسل كرلى ب-مياتيم كالتي مقدار نتسان دو وكتي ي میش ک 2500 فی کرام ہے دائماشاني فرماكيش ادركردي يحماكل

ما سکی ہے۔ اس کے بادجد مخلف مائزوں

ے ابت اوا ہے کرایے مام امر کی فاترن

مياكرعن --(Vitamin טָל שׁנטׁנָט ti

ميشم اس وتت مك زياده قائمه لتل دے مکا بعب کے آب اس کے ماتھ یہ آ قال دامن استمال في كرت - دامن اي جم وياشم اور فاسلورس مذب كرف عالل ما تا ہے۔ وائمن ای مرف چندایک تذاول على إلما تا بين على دوره محمن الحسك دردى ادرحا تمن كا مرش داساد اليشال یں۔ اس کے مادہ وائن ای کا ایک اور ودريدوس ب-جمير والوسائلة م واس ای در جلد بدا اوا ہے- اگر آپ زاده درونل يخ ياآب كازاددت كمر ے ایر کزرا ہے و اوسکا ہے کہ 50 مال ے کم مرے افرادوا کن ای کی ہے۔ مارش كرده فوراك 200 الزيكل يوك ماكل د الرياد به بول- إلفوم معرافرادد عمن في

ے بدائن مذب کرامشکل اداے-50

ے 70 سال کی مرک افراد کے لیے وہمن الی کے 400 الزیول این ادار سے دائد مر کافراد کے لیے 600 نزیشل بوند کی

ونامن دی کی گنی مقدارنتسان ده البت موسكتي هيا

منارش كى بالى ب

وہمن ای ک یومہ 1000 سے 2000 اعريش يف يعتل زماك إرار لنے سے کی مرور کان اور فرکات قلب میں بها مركى ك المايت لائل مركن يرب ماده ازی ون عربیش کی اعدام کردوں کے لیے شد يمسرت دمان موق عطاده بعض ويمر عارش كا احد مى عن سكت --

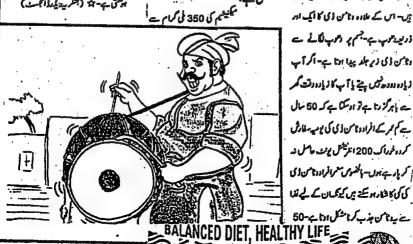
(Magnesium)

ر بڈیوں اور وائٹوں کی محسف سے

لے ایک ادراہم معدلی مشرکائیعیم ہے۔ المانيقيم كى سفارش كردد يوميد فوماك مردول کے لیے 420 کمام اور فما تحق سکے لیے 320 كرام ہے جن امريك كى بين جالى آباد ل كريشروب كانذا ل جروات معداد ش ميسر لیں آ تا۔ الی واکن ادوات سے آب الی مرددت امرك 25 لعدمكية ماكركة بي حين به تذال جزد مالم اناج معزوت (إدام بست افروث وقيره) كيليون ادرمرك مرعد کس کریں عمامی اوا تاہے۔ مكنيشيم كاكتني خوراك معزابت مو

تاہم تمام بر کے محت مندمردوں ادرین ای یں کٹینے کے بعد فراتین کوفراد کی اضافی المرداكول كانفرورت ليس مولى بكسانيل فولاد _ ک اشانی فرماکیس قائمہ ک نسبت نعسان الدود كالجال بي كيوكرفولاوجم عي اخرو موا えりないこといいってけいのう باشعراء مودولى طورح خوان اونيت عماجما میں۔فون اونیت ایک اسکالمی کیلیت ہےجس ے جلد عی محودے دیک کا محمد بنا ہے۔ فول اورت کی اور سے جم بی بہت زادہ مقدار می اولاد بی ہوئے لکا ہے جس سے عادف آلب ادرجرے مسائل بيدا ہوئے سے فبلرات يوه جاتے بي-فولا د کی کتنی متعدارنتصان ده کایت بو

فراه وی سنارش کرده معمول ک المدوناك (15 فى كرام) _ يافى ك اشانی فرماکول کا استعال 50 سال ہے کم مر عراشن کے لیے کی اسال اور معدے ک ستكيف كاباعث بن سكا ہے۔ ال عماد كم معدنيات كومذب كرف كى ملاحيت بحى متاثر الموسكت عيد (بككريد فيدرا الحسد)



Vol. 6 No. 6

سیر کیلئے کچھ احتیاطی تداہین

حاسلست متعدد في اميروش نقرد مي -

گرمیں بی می براوز اگری، بی جرب شخنے بیلے بارات کوانے کے اسد 35-35 مدد مک بی بیل واک کری، کرمیوں میں برے

من العرب العدد مدد عدد المال المركزيد المركزيد المركزيد المركزيد المركزيد المركزيد المركزيد المركزيد

(اگرالڈ پریٹرشہ ہی کا برے پہلے لیں، ای فرن برے وائی آئے

ك بعد 1 كاس ماده كول شال كرك لي ادواكرة ب إلى لين يريس ا

🖈 این داک کو 3 حسول چی تخشیم کری میخن ٹروخ چی آ بستد دمیان چی

وما فيزاددا فرص محرا بستساليا فرادجودل كامراش شاؤانها كالأمى مرجیک مرسطے سے گزمے ہوں وہ خاص طور پراینے ڈاکٹر کی جایات کے

الم المركز الما الله المركز المركز الركز ك المركز 100 مركم المركز المرك

كدم كزورك محوى كدا ، چكرة نا ، يسيئة نا ول كى دمزكن كاب زتيب اونا

أيك دم بموك ملفي يحلى علامات كونظرا تمازمت كري، اكر إن يس ي كوني

طابت کا برموا فردائی توکر چک کری اکر بلا توکر 170 اس ے کم موا

ا دوده عن كب ايك ما ي كافئ تهدايك مالس كم الدلس

يرح جائے ہے بہلے اپنے ہاں 2-3 میٹی کولیاں خرور دیکس اورا بناشاخی

كاما خرددياك ومحل ساكرجه برموم عن ان ماات يمل ورايوا بهري

لین برمات کے موم عل خصوصال امور برز یادہ توجہ دی کو کمہ آپ

ذىركى قدمت كالمول مغيرب جس ك هاعت آب كالرض ب-

يا أدماك الديمون اليمل

ا ایکتال کریں الی

June 2003

Page 23

سبزیوں کا استعمال:

الم كريول كريم كروهان روام وقوماك كودوان يرون استعال يرمر وروجه دي اوردالول كالمست بزول كرز يردي ببزول يسموجود فلف اجزامثا واحن اسه في وى اورا بنى احميد بعض جم كاعد الرورة م العديداكرة إلى اكريانية بزوں کا استعال الجال مندے حراس اے کا طال مکنا لازم ہے کہ مري الوقل إلى عن بهد وإده قرال ديها جاسة كوك ال فرح د رف ان کی غزائیت کم وہ بال ہے اکد بیاس کی شدت می اشاقد

الاسال وتل عدر بدار مائے وقود سے كى باك ال عى دى شال بازبسن الدك ادركوني استمال كري

 بى بزون كواچى فرى دى كرى دوندنداد كى در ياستول كرى، اس كما تدليون استال كرنا بمرع عاكر بلذع يشرد والإلما الكيمي

بهلون کا استعمال:

گرمیوں کے دوران آنام موکی مجلوں کا استعمال بہتر ہے۔ الريات عديد المراد والمراد والعدادة المراقي وورو والدار المراع كالراع كالول كالمال كريد می مردر ثال کریں میلوں کی مناسب مقداد امین محت کے لیے بہت يلاموم برمات على تريوكا استوال فيها كم كردي ادرجاك والويالما اور خرال زیاده استعال کریں، ان میلوں کے اعدموجود اجرا ومعدے کی اعمد كالم كوكنو دركمة بي اور الني المعالى بهت ك فازيل الم المات

ش اخاف کے ساتھ ال کا مدے دا عامت ال کرنے ہے جی ہے، جس گرمیوں خصوصاً برسات کیے موسم میں ے اصفال فوق فلا استال کردیے ہیں۔ کریس شروال کی لیے اللہ ماران اللہ استال کردیے ہیں۔ کریس شروال کی اللہ اللہ ال عديد كي ك لي ساده إلى استال كرف كم ما تدما تد يون ، الله دادهادری کی الاصل ديثه

تهادل نيس مد

مدتك يمثل باشتل موتا رينے كے بنے جن كال ے یوال موم اور والی کے حالے سے بیٹیا ایما اتھا ہے۔ المح محت كي جومايات درنازل بن:

- 3-2 مديني كولون استول كري-الم كالما مترووت بركائي وادارمت كما أي اكر 4.3 كي على كمائے لوکول شم اور ہے کا مرقع ل تظر

المدادارك يك يكول كالماع محرض الامدايل استوال كري . 🖈 كرمون عن الغرليل كرية والح موذا والريظم وكلين إلى اوربرا كك كالمناكا الياسة فيداول جرمنال كمقردكده معارع جرمان ريول كالديك ماتي و جدام الربط جها يد بيند المراق ميد . الرق ون مركز استال دري كيك إن كاستال بيد كابهت ك التي يس-اس كمادور داء مام ب كريوك في أن الما التي في وي الدورة الدارة الما مدى مكالم

ونامن 21 تقاماتين:

سے پائی میں آسانی شے طل موجاتا ہے۔ اس کا کلول زرور عک کا موتا ہے۔ جن نذائی اجناس میں سے علی زرور عک کا کلول نکل آ اے ان جی وہا من وجود ب_اگرده محلول شاکع کردی ووام من ضائع موجاتا ہے۔ تقرق ذرائع: اناج سے دانے ، خلک مجلوں سے تھلے اور ہودے کی کوئیس دامن بی دن سے محر پور اولی جی ۔ ان سے ماده منیر، افرے کی زردی، کیلی، گردے ، بغیر مینے آئے ، لومیا ، مز ، میاول کے چنکوں میں بکثرت یا با تا ہے۔

انسانی ضرورت: عام طور پراس وع من کی روز اند ضرورت بهت کم موتی ب- اگرآب متوازن غذا کهار ب بین و قدرتی طور پراس کی خرراک پوری موجاتی ہے۔ بازادے مجلی کولیال، فیلے خریدنے کی خرورت کیل۔ بجل کی خرورت 4 سے 6 فی کرام روزاند، بزول کیلے 5 سے 8 فی کرام روزاند، ایام عل اور دوده طائے کےدوران 6 سے 10 فی کرام دوزائے۔

مارے جم من اس کی کی سے استقا (Bari Bari) کا مرض التن مرسکا ہے۔ اس مرض من جو کا ایند موجاتی ہے۔ تے آئی ہے، فذا جروبدان من فق مريض ديداد بداخرا في الكاب اورچم ومورم دوباتا ب- اته يدول عرس ويال جي محول دول ورك يروك تر دوبال ب-چوٹے بچل کا نیٹ محول جا تا ہادم اتھ لگانے سے دکھتا ہے۔ ایسے مریش کو آرام کی ضرورت او تی ہے۔





ولان يمنر كاسب يخ واللو مكر وجوبات يم محل اضاف الراع المحد "اكراكل كي يسك "داكدون ے سب ہونے والا کفر است فارے ارموز اور نظام الهنام كوحاثر كرويا عدال مالت عل Fat Calls بہت ترک ے افروجی (Eatrogen) تدکر فرونا كرديدي بروك مالياد فيدريد كركتر كا مي عن جائے إلى " وافع دے كد اسر وجن ايك حم ك ادمون او ي اجرا اتن عي الزاكش ألى اوران ے کس کے محمد کا سیاسے ہیں۔ ان کے متالیے عمل مردول شاس إرمونزك تعداد بهت عام مولى بادر میور وں کا لبت مرد کے جم علی بدا ہوئے کے الموال دي ك بعدى فتم يوجات ين ، تام مر واكر كمنى كذب كما كم الران على بدارموز بدين كلت براجس

أفسكت المائد فاكر موالد كومحت كاطامت سجما يانا فا ين وقت كرد ي ما تو ما تو يا قبل للا ايت مول ع والاات كالمعتدة المدون كالمرتب الريد الملت يادي كاسب في مرا ما اقا امم مال ي على كي كل ايك في حين ي 3 كي عن اکشاف کیا گیا ہے کہ عمر اور قد کی مناسبت سے بوستا ہوا وان دیگر بالمان كرما له ما له كنر كامل على عن مكاعد فيقل ك بالك عن كما كيا بي امرياعي كير سے ورا والى م على موت دائدودن كر ماحث يول واسل كرك ماري كسيب يوق -- لمحالم ك كاكما ب محرود في ك بعددا عددن في كالرك باحث ہوئے والی اموات کاسب سے بواسی ہے۔ ایران کا کہناہے کہ مکا بارید بھی اکمشاف ہواہے کہ چکر ، فدود اور فراتین عی رح کے مينر كادبرات لا تعلق مى بديع موية وزن يه وايد حيق نا الا ال الك إلى المر تعدي كان يرك الى العالم المك الم مال الرواد فوا عن على ين كي المرك الكابت الله إلى إلى الحي ایران کا کمتے کہ امر کی اشدوں کی 1/5 one-littly 1/5 آباد ك يدهد مؤسك و زن ك هادئية جكد مرف دوتيا كي افراد مراور قد الله كاماست الإلى دن كمال ير

اللاكاءعل كالم امر يكن كفر موساكل ك عب مدر واكو واكر ما تیل فون کا کماے کہ" بدما مواول کشر کا مار شد لاحق موسل کا اک معید اورائم سبب این مرسل ایافیل محصے ہے۔ وائع مب كديد الكينا وال المديد فين عن شاكع موسط والماس جيتن كي . مريداى واكرا الكل في قدي محمد

ول را على المان في عافق م المان بدل الدان المان ي كاكياب كـ "1982 ، عن 90 بردريد الروك فين عي دالي كاجن كي جم على يغرك كولى شوايد فيل في شف الن كي ينوز كروني ک مال دین اور صرف مول برس کے فرمے میں ان عل نے 57 برار

الراديم كم مارت كالكربوكر بال بيد م في والمان مدافرو على الكراء ول مما كمت في الدور كر سب كر سيدا كدون كا لكار

محتِن عن كاكياب كر" إراكا عرالا موان ك سب كنر نے او لے والیا موات کا گل تامیہ 17 اسمدے ان عی سے مردوں كالمات عن والمساهد المد الكرفوا عن ع 20 لعدد إي ان كا مطلب في نيع كر والد وان يك سب كنر كا ماد فد لا ال ہر جائے سے مرک امریا میں ہونے وال احوات کا تاب 80 برار

ملاده ادی ایک اور فحقی ش ما ای آنے کہ صرف امراکا عی سكرعث أوشى سك مب يمتر لا في او جائك احث او ية والي اموات كا تاب 30 بعد مالان عدال كا مطلب يرب كر بر مال اي لاكه 60 برام الراداى سبت باكر وبلت ير

في المات كر إدام ووجوا تن وعراد لدك ما إن موت معدولان كے متالے على دو كارا محدول وكتے إلى مان كے لئے قلرو ب كدايد 52 يمدم واور 60 يمد فواتين كركا فكر موكر موت ے مدیل مل بائل کا دائد وال کے امد مردوں على كير كاللاج وأيد بيد بكر فورون على وع أوال عن حلته امنار ركرد عن بالداراك كالدور فرواد عيال "

طالعال بالدول على كرك التاوكان كراكان عاقرب في الإنهاد

فاتماع علي على كيركوالك حين على معروف ديد واسل طی ایران کا کہنا ہے کہ "ایک قواعین جوزائدوزن کا فالم موں ، أن على سين ك يمر كا علره تدعرف بهد د إده و ماتاب بكدان ت فللا في اميد مي تهادت موال عدا واکرا کیل قون کا کہاہے م کی ہید فی جانے کہ کیادا کہ

مے احث ان کے جم عی نوانیت ک جاب اک تديلال دولا موت محق إن، عهم ايدا بهت عل خاص حم کے کی وعمائے آھے۔ ابرك محت كاكمناب كم م الدول والمافرو على يدل على بعض مخسوص اتسام ك المولين تبذكر بالرواكروي ب جكد بعض و مكر خفرة ك اجتاء مى جم عن بناشرون اوبلے اس جس کے سب موردا کدوان والے مرووں



على عدد كى يوى أند كر كا هذا وكر موت كاسب عن بالل عبد طاده لاي دائيدون مكام البشام كرويش محاركاد ف الاس جر كرا مف کولیسٹرول کی شرع می جم علی بدھنے گئی ہے۔ اس کے ملاسینے عل بخرى دريخا يكر بى لاق يوسك ب

واکٹر اکیل کے مطابق مرحد پہلے امراش تلب اور ایا بیس عى ولمي سالين في الله تعلق على كرايا قاعين بدا كرون ے كنر ك الاق مون كا تعلق جديد طب كى دنيا عى عمالك بادر ابم دِّين اكمشائد بيد"

اگر آب محت مندد تد کی گذار نے کے خواہشند یں تر بحرود ن أو عراود قد مع مطابق قاوش و كمة مادواور محت مند تذاكر الل خوداك كالصول ماكر باقاعده دراش اور يدل طن كراينا معول مالي تاك مونايد كودود بماكر محت مندود كابركر عيل

Page 27

Vol. 6 No. 7

July 2003

PESINALIES

الحقوال كيم كان مع والت كل في المراق في المراق والمراق والمراق المراق ا

د طران انوال مقل دوا محلب ادوات عمداس ك شولت ، جم عمدالك قدد واريداد ولى بد كافسان وادواري ا

د مر ون کارداده الشد کے قریب و جماہ علیہ سبت پہلے ہوت عمل سے جُول لگا ہے۔ جمل کے بند مد نے کے اور اس عمل سے چے لگے این بر چیکل کے بدران طرح اس آیں۔ جمول کے 6عمی ہوئے ہی جاد رکنی ہو لگئے این بجار مران ہے۔ ہم پدیئے دروم کی اگر اور بہت فرشیو ولد ہند تھ جملہ جس مجال کھنٹ کر تیا ہا ہے۔ ہوں آج کی کے وقت ایمی وز کر ون کے اعد کے دیئے قال کے جاتے ہیں مجر ان ریشوں کو مند کا کانڈ نے مجالا کر فک کر لیا جاتا ہے۔ ان ریشوں کی امیان ایک انگ کے قریب و

د مؤون کی بائے پیدائن پاؤد اس اسیانت کیان شام ، معرود کھیے ہید امؤون کام اور تک اور مشک او تاہیب ہے جہدے کا محد تاہے۔ کردے اور مثالے کو صالہ کر تاہید دلیائی جگر اور کی سکسدی کو دخی کر تاہید اس کو پارکیٹ بی کر تجد سک ساتھ کما کی اوکردہ اور مثالے کی مخزی کا کمل چائی ہے۔ بلو دمز نداستی کریں آوجائی جو اور آپ کے سکے جائے اور خار ٹی سک کے منیز ہے۔ اس کا لیپ آگا ہے بہتے والے بالی بھی مود مصیدے جم بھی جہ شاتے واس کا مؤلف چوکے سے خوان اور ایک اور جا تاہے۔

میٹھے اور نشے کے مرض کا آپن میں کہاتعلق نے مانک

والشن (ضوم وابدت) فتين في ال بات كو المستوي وابدت المستوي وابدت المستوي وابدت المستوي وابدت المستوي والمستوي والمستوي والمستوي والمستوي والمستوي والمستوي والمستوي المستوي المستوي والمستوي المستوي المستوي المستوي والمستوي والمستوي والمستوي والمستوي والمستوي والمستوي والمستوي المستوي ال

ا کی تحقیق کی کی جن میں ہے آ وہے ایسے الرادیتے جن کا حکی سٹری یمل نشیکا مریش بنے کی میادید موجود کی جبكا ومع افراد ايسے ليے محلے جن كى فيلى مسٹرى عمر ، اسى كوكى ملاحبت موجوديس حى ان تمام افرادكو ينام ك مختف وشز فی کاکن جس سے یہ بات سائے آئی کا ايسافراد بن كيل سنرى بمريش بن كمادي موجود حی انبول نے دوسرول کی نسبت میشماز یادہ ایند کے اس سے ابت اوا ہے کالیے افراد جو کرد إدا عثمال كرت بن ان من فشكا مريش بن كرامانا. ز اوہ ہوتے ہیں انبان کے دائم کے اعد ایک ظ ایے کمیل ریلیز کرتاہے جوانیان کے موا کو بہتر ما۔ الله والمرافعة المول الل فكام والمرك كسي إ لین ٹرلب کا مریش بنے کے بعد بدفام فیک لمرے ے کا من کر اٹائوال شرکانٹ بدا او جالے ا وكادث كي وجد سے الروكو شاماز إده كمانے كي شروست مسى الله عادى وران مرياس كالكل على

عد شن بيان كريد الل ي آپ كو بهاد بهال في كادد آپ كا بور الأول كاره كار بار داد لا بار الله الله الله كريد دو رول ي خشك او د بار موسول كر محى كر آپ ان ي محمد كرت ي اد ان ي آب بات موس كرا بول باكر، مشتمل كركري فود كهان د كريد بات موسق و موشر المول باكر، مشتمل كركري فود كهان د كريد موسق و موشر و معمر المرت كريد كار كريد المواد كريات ادماء باد المحال المواد كريد كريد كار كريد المواد كالمحد المواد كريات باد المحال المواد كريد كريات كريد كريات المواد كريات المواد كريات المواد كريات كريات المواد كريات كريات المواد كريات كريات

و الله المراسة فوكول من مح محكو اوسة وات اينا كا تطروان

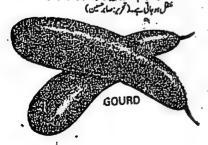
السالمين12 يليزين الم

ا اگر دارد بیرس کے فوق کوم دوگ کرنے کے گئے 12 کے روس اور اور کی کرنے کے 12 کے

بہتے مول رہتا کے بطاری کے کا مسابق کے طاقہ کو اول کی گیل گیل فو شہد ہی ہے کی الف اعدادی کا بھٹے۔ بہتو اس محد درور کرنے کے لیے صافات کی وقت کے فاق سے درصد تحتیم کرنے کی ماد ساتھ کی۔ بہتے ہر دن کا کول حکل متعد طرور کر کی۔ ماتھ ماتھ اسپتے حصاد درست کو کی لیٹ کر کی۔

سید چید بندات کا حصل افزائل کرید حل پیادی کو دور کرنے کا کوشش کرید اعدال کے دو فن پیلو پر نظری و میکن خراجی اورات کر بادر تھی اوراق سے اللہ اعداد ہونے کی کوشش

اريد



اس عرك ك عرى النالج م ع الع حيد الم فردد كا عن الذي يتر عر بدر كاس كاس الزير في عدا مسلى راف محرول د محام اعدام عدم مد استهل كريد أس كافياد بسال بدهر سائل بداكر مكاعدايك فالمان وهدك مرم سنال ۔ بورین اس کی اس ال از دور بر اور اس کے من يم كرن عدم الرك كملا" الياك كري فالول إل ادرائیل کمان کانب ایمالکا عدالیول نے طاید آمو لے عل كالشرامواتي خي كرحل سكردول فرب كمانا عاما سط سيل آودات اواعدك آب فوس كما كل مكل المن عددم كا أوص برالل ميرايددم عالىء كالعراصالي المعالي مدي ساسيل

ے دوک دیا۔ اب کمانا جھے اس تدر ب م داور بدلمائند کارے کر د

طب کی دنیایش حام جنگ میش ليل مالث ديد مذكراكرم محت فردع موكل سيستنع ننع ذوات عمل ایک معولی ما میمالی ركب حواليت يرق مادناكا مال ہوتا ہے۔ کیمیال امتار سے مام لك، موذيم كورائية كملانا

ام ه ک افردعدد مر می لیل کرسکت کو کداس ے کمالے عل والقہ آتاہے۔ جب تك أن عن ل كرحل أو جا انت واس كالراموارع شدورات فل عن موجد درج بين جين iONS) با اعد جب یا ال ہو جائے ہیں تر ان بیارج شدہ درات کر مجوی طور ہے

Electrolytes کج بیر مام مک فبت بارن شده _he ಮೇಲೆ violed lons ಮೆ ಬಿಳಿ of lons جم عل موجود وبتا ہے۔ جم كا يشتر مولي Sodlum فون على بوتا ب دراس کالی اسال مدے جم کے برطے کالمالے کو درع دو عديم فذاور مروات كالديع مواكاليد جم على ليع إلى إد يدووول كالديد المحمد مدع كردية إلى

اں یم کول ملک میں کہ اندانی جم کم تھٹن کرنے ہے گئے مك كا خرودت و ل بعد جم ك الح على مواعم مركزى جورتكى ب بى عمامل جم كى كمرون الله يرتدس عمار مكسن مرف فذایت کو ظیوں علی پہلے عل مدد دعا ہے لکہ جم کے دومرے حسول کے معمولات کو درمست دیکئے بیل بکی سمادن ہو تا ب- حافون ك وبالادراع والمعدار كولا عروكما يه الوال إلى كرا المال وركوا الم ودن المعط

عد المراه المراه المراه المراد المرا ي من حك كا فرول ي مقداد كا مرودت مول ب

בת לנוננ אے את ב 500 של אינונונום בן נונום ללון בש לי מנוש ועל בי את מלות ל על אום ב اگر م روزاد 800 ل كرام موا عليد جم عل لي او ماري موت ك في بحري مركن مريك ويدى الحن كى بول ك بد الم ين المارة المارة المارة المارة ويب معول ماارة ياع ين الله كا كالماء كل العالال ك الدين الله المادية مر ل مورد إلى الك المترب عرب عن الك دور ع فلال المراس ے عن میں الین ال اور کے طریقہ کراور سے دو اول ال

يويرك والرك مال من اي بريم عيرات اور النت (lons الله عدد كورس ركع على اعراد إير آل بال

رد كے إلى والم الداورون كم الدوسال كاكر تے دور ان كرو اور إن كافلام مودم كوين ولا عدب ريات ال المن اوك موائم على ورعداد المال اللهدك رين عن عل في الك بد أب فاي وكان كورسور وال اسع کانوں بر مسدالاے مک چرکے ہوے دیکماہ کے اور اللای وبوسكاب كدان كالمذرية بدل بويدبو فيناس كابهت ديدامان ے کہ آے مل ک ایس ال الذیر عرص ال من او سکا ہے۔ المسكاد شد بلا يعرب كول عداجاتا باس كايدو ے۔ ادرے جم کے ہر مینے عی محتو ہوتے ہی جن عی ہے

دے میں کین اگر سوائم کی زیدتی ہو مال عادردا خارج فيس موا اي و اں کا یہ بتیہ 20 ہے کہ بئے کی دو عالمال بند مو جال مين اور اكر يي مود تمال ومد تک در ترد دے و عالمال جولب دسه جائي إلى اور موام اللك ما ته ى الدويدارية اس كا حتى نتيه إلى لله ريرك مودت عمل فودار ہو تاہی۔ آب الير الك الدين كالماياع يلادر جب آپ کمانا کمائے اپنیں توایک

اید کرم کے حک ایے ملے و محیل اور مرورت کے مطابق لسين كمانے كى بليث ير جركن مائي۔ ال طرن آب كومعلوم يوجاسة كاك آسد کانگ سٹال کیا ہے۔ جن لوگول کالڈ پریٹر پر ل ہو، اکس مولي كاستهل كم كردية عدان ك ملئريشر يركوني خاص يا لنايس فرق میں بڑا، جین بائر منش کے

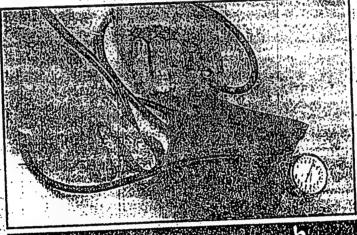
یالی لیدمریش برک ہے میاں Salt Sansitive پراس المالية والمراجع مع مراوي المحتى على المحتى على المحتى على المحتى على المراجع عبد مراوية

بالدائد يرك تام ين منداندم كالورد الكامدد ستال كريد اكراب إلى الديور عرين ين و... من من دالی کواله اگر بین و اید

. بيم معدلال كا فذاكل، يروسيد فذاكل، كوش، فك ادر عین گوشت، ماد دریک ، غیر، کلین بمک، کلین بد: موک محل، الروث وفيره يعن مخسوص مخد فذاك ادر اجار وفيره -محت برویز کری۔

الماكان مكارا ميد شي استال كرف مدين فور من فذاك لرمت ودلاكريد

الم المعلى المراس المالي المراسلال عمد متياسك فلاعل في كدا في مدل على بعي البدو تاب يرجم إوو خن بساس وخمن كويكا تحداده بيشه بهره كوشت بحل ادم بزيل استبل كرير





مامل کرد اے الدوران عراق عراق کا کاے کر ہدے ، رویس عل اسے فرق کا ہے۔ الدوران عراق کا کے ا إدري الما لا في كان عن الا الر مال استال كردي إلى عن عن سندى كى تال كى تال كى تال كى تال مارى كى تال كى تالىك كى تالى تالىك كى تالىك

المت المراس مع الميد السكاديد إلى الملك ك مطال ایک محت معرکدو یک کاران ف محاداما صل کر مکاے ي بديد يمن على واول كالميم كونالي كراب الاسب اوروں علی مجھے کی ک جوالے علی طوں کے مرف Osteoporosis. کل عی مورد ہو کتی ہے جس عی ایک الول المرمد ت عليم كا كالارور الما كا مود المان كردد

المب في والمائي كال كم في المال على مخوا لذا كا استمال ايك مام كان عن محاجب بعض له قلت ان كوشت ادر مرون ك بر كالالاعن في تعليد وربي عن والرحد على واهن كا يعل ديرة ولل ال يتي يتي بالدائد الدين المدوعة بالدائد بي م م مدال رك مي دي

المنا عرض فذال الرق المايت تويناك مودت مال التياد كرن بادى بدائ مدال مول والى مخلف الرقى كى السام كى احث برطان عن موسله والى اموات كرشت برمول كے مقابلے على دو كتابو بكل الماريم المن كاكمات كر العن او احد قذاك إحث ورفي والمائري مريش يرا كالديد الروائي بروه المال كالم بالمرابع الديس المات والمائن كالمائدة والمائدة ك إحث او في الذا الله على من من الله النفي كالكاموز الدك إحث كالول ما الله جس كاد وس مالي كا واستنداد بالمعادم ين دم كف باكر دواله والمعا والماكدات في الداد فراتم كدى باك امريش كالماعيال باكت وممري الرائل المراكر الرب

ا بحرار کا کے لندن اسکول آف میڈین کی ایک دیری ش کم کیاہے کہ "وکا ارقی کا ایک میں غیر ستعل او فير دوائ اشياع فوداك كاستبل مى ب-" فين على معردف مع فاعده فكايك 1991ء سے کے اُس کے خلائل ارقاعے مجالاتی مال بر مال اضافہ ہی ہوائے۔ دیارو کے معایل "1991ء كم متالي شراب اشاف 20 أمد كم او يكاع دراس كم متاثرين شي إلى اك ياع كر902ى كالإصافراد كم شال ال

فیتن کے دال ہم کے مر مادا کا وال الله عن اللہ مائی اسم من کی تر را او فاعداد الله الله الله جلى كوهان واكن قذاك عبائ كى كى يدول كوام ماكر يدك بالدون فز تدرة سية فروكوا يل بوك مناف ك لي مام فورياستيل كرت يرد

الرق كالبريد فيرواكو مان وفرال الحالي الحقق على ما يشك كالترل أل الدون كالمال عى ماد مال كى عرف كى بدا . العدي موك كال سد الرى الأف كا علاية عرف الرى ك

المان كالك بهت يول مرت بديد الدارس كل ذيادا بتن كداك مرت قل بم في خال ك تی در سروت مل اس لئے می طواک ہے کہ ان متاثرہ بول میں بات مرف ارقی تک عاد ک جي دے كى بكدان بكول كود مداور ايكرى الحل ال او جائے كا خفر مسب " برو فير جان وار و مورد الله إلى ك ام نے تدان الرق کے حمل عمد الرق ک ایک اور عمر تاک حمال مراک عراف عرف کے کمانے ا منه مولّ اسد مدعد الراد الراد الراد الم المت على المست على الناسك مونث ، فر بان ادر يك موزش ك ہامث ہول سے تھے۔ ان سے سالی ہی فیل فی جدی تی ۔ یہ تنام ریش فذا فی الری سے مناثر تے اور ان على ايك بات يكسال حى كد أن سب كى ير مالت كيدى فروث كمائے كے إصف بول حى "

لاهور

فلال المرق و مرف مولک مجل، ہدوری عدال سے کوشت سے تیار کے مجے سوب بک سندری فذا كم إحد مى وبال عد خلاك إحداد على كالع من الدك فرع من في المرك والمراد وإلى ب كروافراء جنين كماليدي كركي فاس يز الريب جن وويزان كابند مى و ويركوندان كى يند كوايات دى واست آب مى ترت دورو كرموال كري كرك كركي ؟ تربت يد يك في البري في سامول في كري كر جن خذات الرقى مو ليكا الديش موان على معنو في رائني فريق ب المن تديليان الكروفين ملرى فرى بدوياجاسقد ليدلوك بنيس مسندرى فرداك سحاف كابب فرآب اب ان کے لئے المجی خربے کہ وہ بہت جلد افراقی فری مندری فرد اک کو تاول کر سکیں ہے۔

المق فرق مندد ل فرداك كا يدل عن محفظ الميترك عدد ل كاب ادراس مل على ب يل الرق ع إل جيع " يوك بلب ين وك رق إل ماك عن أكر و يرس عن ال بالدول على ادو الدخول يروستياب ول كمد موف يك فيم بكد المرق ب باك موقد كال دوم إين تدكرية كالوشش بحا أويهرا الأعماي

مینک بابران کی مج جوبہ فرداک تار کردی ہے ، کا کہناہ کہ "الری سے پاک جینے برو نین کا اس م ے اک ایل جم عی الر فی پیدا کرنے کا اسراد ہو تاہد" واض رب کہ جميع کھانے کے باحث ج الرال اول ب ، اکثر اس کا مب جي لل دار اي يوغن او تا ب في طب ك زيان عي Tropomyosin کِاباتے۔

لىم كے ايكسابر لاكولىرى نے ممركىن اليوى اين فاردى إدائمد الله مائن "ك ايك الجاس عى ماك "فذاكوارى - حى فودى إك كرف كالن كاستوب الحلي جديدى ورف ال المام م فرداک کون مرف کمل طور پر الری سے پاک کردی کے بک ان اجام کی جوالری کے ارواد بے ہیں، فرداك ي عمل طور ير عليمد اكر ديا جائك"



آنا، ميده، سوجي كى حقاظت كملي آ؟ · ميده · موتى اور شين الن ييزول كو في سے بہائے کیلے ان میں اونک بھر رکھ دیں اور اگر چو بات بحی رحمی وکیزا نہیں لگا۔

ہریم چوں کی تازگی بری مرجوں کو وحو کر مشک کرلیں اور اس کی و شري الداري ترب ملد فراب فيل موس كاور د

استرى كاييندا صاف كرنا اسر ی کا چندا فراب او جائے قواسر ی کو خوب كرم كري اور ايك موفي كانتر ير كاني تك محیلا تمی ادراس نمک براستری مجیری-است چنداصاف موجائے کا۔



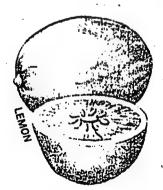
جاولول كوفرم كرنا واول اگر نکاتے موے کے دو جاکس و تقریا ايك كوماول عن ايك يال ودور وال كربا عي اور وم يرد كه ديد تريات دى من بعد جادل زم

محوشت جلد گلانے <u>کسلئے</u> موشت جلدی محائے کیلئے اس میں اپیرین کی

اليك كول والدير كوشت ولدكل واسداكا فرزج کی مدیو ار فرائع عراسے می می حم ک بدید آل او و ايك يال عن مركد وال كر فرق عي د كه دي بدي

بیاز کو جلدی سرخ کرنے کیلئے بعض اوقات بياز جلدى مرخ لوس موتاس كيك جب باز کو تمی جس والی تو تمووی ی محیلی ما دیں۔ يازملام فهويون

اندب كاجهلكا تارنا آساك موكا المالنے ہے تل انی میں تموزا مامر کد لمالیں تو اغراز مرفءا حجى فمرح اسلح كابكد جملكا بحى آدام ے از مائے گا۔



... امرین فرطاع علیائے

خانے والے عناصر کے بارے اپی ٹی تحقیق

عن واضح كياب كراس عن يائ والي وال

عناصرانسانی جم می کیسرے جراثیم کو مادنے

عن اہم كرداراداكرتے بن-اس كے علادہ سر

عائ جم يرف واسا زفون اور ويكرجلدى

یاربول کو بھی رفع وفع کرویتی ہے۔اس تحقیق

ك بارس معلومات بالتياوجست واكرسلينن

في فرام كين- جو جارجيا يو غورش من شعبه

حیاتیات کا ماہر ہے۔ واکٹرسٹیفن نے اس

بارے میں اور بھی بہت ی معلومات فراہم کی

الى مال بى من اس في السائى جلدسے طلب

حامل کرے ای اس مختب کوشروع کیا۔اس

نے عادا دی کے ظلم اور تکرست ا دی کے

خليول كالنسيل مائزه فيش كيا- واكرمليان كا

الكمنات كرجلد كونقصال كانجاف والي جراثيم

زیادہ سے زیادہ 28 دن تک جم کے اعرر ہے

الن 28 دول من سنے 20 دل سے جراثیم

جلد کی او بروالی سطی پردیتے ہیں۔ ڈاکٹرسٹیفن کا

المناب كبرمز وائة من يائ وان وال

مناصر ال جلدي جرافيم كے ظاف توت

مانعت مداكرة بي- حب برجراثيم ان

تبول میں سے گررنے کی کوشش کرتے ہی تو

بہت تیزی کے ماتھ و کت کرتے ہیں۔ ڈاکٹر

سلين فال بات يرزورد ياب كرمزوات

كااستعال انسان كوان جراثيم سي حفوظ ركه

مجهرين كأخاتمه جاياني سأنسدانون في اوا من رسافت ركسا

جایانی سائنسدانوں نے ایسا مامن وریافت کیا ہے جس کے استعال ہے بالجهين كفتم كياجاسكات -ابتدالي طوريراس وٹامن کا استعال جانوروں برکیا میا جس ہے تیرت انگیزنتائج برآ مد ہوئے۔ اس کے بعد انانوں پر اس کے کامیاب تجربے نے مائسدانول كوايك شيراه يركامزن كرديا-

تا کافزی تا می ریسرج فیم نے اس Pyrroloquinoline רלים לים אין Quinon ے کوردیافت کیا۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ جو تجربات چوہوں پر کیے جا کیں اورجس طرح كنائج برآ مدوت ين ديان انسانوں پر اینے اڑات مرتب کرتے ہیں۔ ابرين كاكبابك 1948' PQQ كيدر ا ایجاد موف والا پہلا وائمن ہے جودریافت کیا ميابي يجم من دنامزى مناسب مقدادين ب مد ضرورت مولى ب- جاياندل في اس مقصد کے لیے ایک خاص ڈش مجی ترتیب دی ہے جوال ونامن سے بحربور ہوتی ہے۔اس ڈٹ Nattoک مے ادکیاجا تاہے جبکہ ديمراشياء يس بزمريس ادردير مصالح جات

شال بوتے ہیں۔ ۵

دهی کاتنامار کے نالی ب- المدین کس منی قذاکر مدیاں ب استهال کر ع بط آدے جید و کا ماد کی فذا کر د مرف لذ فی ۱۵ ہے ایک ماد کا محت کر بر قرور کے اور میں لگف امر اش ے علو در کے عل محل دوجا بــالـ ارود بعد كانور بالى على دى مند ك على اكب بتر على است. ر المال على المال المركز المال كالمركز (Curd) من المركز كرا مالك كريد المركز عى دى ك وجود على كروع الدل تم ك كانوال مام يور

سرت اسل کے والے سے یہ کافی فاص طور پر بہت مشیور والدے کر دول کارواف ایک فائد بدا ل בל ב אין דו בל ב שנו אנ ב בוצ שלנו ש אלווום אל לוצ ב מן זוונות ادول مواے اوک ادبیاس فسو محدول واس فے مطیور کموادام و کر جرواند ایک در مرک لادے ل دو عدده محر كالد كالمام كالمام كالمام كالمام و شور كالمرك كالمرام المام كالمام كام كالمام كام استمل وى يرد سل يهل شرور اور الدان الدائدة عدد استمل كرم إ عدد الداو تروي كا والدي المن الله والماد قول على المحال كالمالك ما الماسة ما له خرارد كم يور

وى كاستول مع نظام المنام دوست وبنائ من الله فال فحد مبدد النف من جرافي مكل إير واس كالمعاين، ألى رُقْود مبك مناكسة يور

امر کی محد دوامت کے ملاق ہر فض ووولد ایک بال دی استعال کر اوا بداس طرح ایک بالدوك كاستنال عانان كرجرام فزال اجراء مامل اوك يسان عل 25 ليدر و في 20 ليدر الج فلاي 10 أيدوا من الدور 35 فعد ميليم ثال إل

مرب عىدى كالم فهد ألى إلى إلى على ملك الما تعدي مدى كالمدار الدين الدارب (الی کا فرا مرالی ایدت کے والی اف ای افر والی سخن کاک فرد در الت کاک و عاد مرک فواف كابذا كرا إلى المل ب- اليول في مناد ، كا بكرت وى استهل كية وال إندر ك ديال ول مرك إلى عرف البرا على في وقت كم يوروى عن إلى المراد الم

النال محت عل معاول المحدود ي إلى

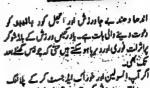
المناف المان عمادى ع جمالى مراض ك طائ كريم فطادر يك بدي يور فود عسوير عي كرى اور تكل كراث و الدار كريم الكراك على وي نهايت عدود

قال قریف دوا بدا کر کی فن کو شایت او آود مر و خومال کے نص عن دی ای ال کری در اس دوران ایک آده مرجردال کما بی فیلداست باد لاقات به با ایب

ے چرشدہ کی یہ تن عمال کر فرب کونے ، فی کہ دی بزد مک اہم بالے کراں سے اس اس عمالدىكى كو مقدد دادى منجدادواتية ب- بب وى كانكى بىك كريش كرم عى مكادىد كرم رم تكدوالندر الل وبراكيد والمتكلف وواوال كيد لو كان يرم ينول كي فع مندا بدووا

قبض: كائ ك وواء - جار شدوى - جماع جارك كر مب خرودت الى دوال على قدم عاد الله الله على الله على وحدود كاستدال الله الله على مرائل اكر إلاب وحوارات مل المركس بعد التول على فين ل والاعتداد عد عد عد الدور والمديد خارش: اگر كونى فنس تدش كرس فى جائد و دراك دوى ك درات برق عى دالى كر でんりししいとしんかんいっことりゃりといっこことのしゃりょれんころのとしゃりと - جدو المدائدة المركب المراتب المراتب

فيمند مين چلفاد يدي بادام والناف الرومين يدي با كادت دوار المحدد في على و والدو ق الموال بال والساع والساع عن المواد على والمرود كي و كل ب پھشسیاں اور دانے: بخیاں دروان کودر کرنے کے لیے لو مندیا کا بے۔ تو ہے۔ الماد الماد الماد المراس المال مادن المارك والماع المار المراح كالالال المراح المراس اسدامی طرح کسد بائے (اس کوالے اور پسنیوں پر لیے کر کے ان کو اب ایما کرنے سے بمنیاں اور دائے فاک او جا میں گے۔



ے الاسد وروش كرے بين و بالبند كامند مدا س بوتا۔ وروش فول على خوار كم كر أن ب جنائي

لازم ب كدلعداو عن جودان اداش كرساي يم بلا فوكر جك كرف ت آب كا عداد بلته بو

حميز مات عد ألوً أما برا جوش آبا بهوايد لي ونونزيوجارة

جاستة كالوركب وروش سن يسلح مناسب فذا لي تيس ع الام ووا في كرت بوا المشاعة ما توكل مشرون باجوس وميس

First Dietcare Centre
Under the Guidance of American Dietetic Association (ADA), USA

September 2003

Page 35

: ميزيان: عن آب سب معزز مهانول كواواره

الواسة وقت كى جانب سے ايوان وقت على قوش

آديد كمن مولد مياكه بمسب بان يس

مالی ادارہ محت کے قحت اس مرتبہ 28 متبر کو

چەتنا" دولله بارث لى "متايا كيائير فوقى كى بات ب

ہے کہ اس مراجہ دیا ہمرے معاشر ول کی صدیوں

ے تھرا مراز کی جانے والی تھوت مین کد " اوا تين"

کو موخوع علی کیا ہے۔ اس لئے کہ who کو ماصل ·

موائے واسل اعداد و فہرے مطابق اب فواتمن میں

ول کے امراش کی شرع مردوں کی لبت 200

فيصديك بلاه كل بيد فروخوا تين ول كي بياريون كو

دو کے کے عالے سے کیا کروار اواکر علی میں ؟اس

مال البين اس سليل عن آكاى ول جائ كي بم

مکی آنے یہال ای موخوح پر بات کرنے کیلئے جع

موع ورد س ے بیلے می درلا بارث

فیڈریشن کے صدر یوفیسر ڈاکڑ شہراداے تھے کو

ا تمياد خيل کاد موسد دال ک کرده ميس يميله" دولا

بدث ان الميت عم ادے عن اللي عمراس مال ك مو فوع يكورو في الي اور افر على

جی محرا یا کی کہ who کے اس بری کے

واكثر همرورات في : ورائد بارث الدريش ول

ك امراض ك وال ع ويعل جاريس

عوام العاس عل آگائل بيدا كرف اور ال كاروك

قام كيك فعات الهم دے دى بادر اسكافاس

طور يرمشن يه ب كه قريب كم آيدن اور وسائل

واسل ترقی بار م مالک على جرى سے يوسد واسل

ول کے امراض کاروک قام اور الن کے بہر مانئ

معالي ك سليط على لاكثرول عوام اور مكومت تيول

كا ي الله والديك كرواد والإما عاى سلط

عى بر مال كى آفرى الداد كو "درقد بدك اے"

منال جا تا ہے۔ اس مال اس كا موشوع " فواتين يس

دل کی عادیال اور الن کا طائ ہے" در اصل ترقی افت

مالک علی می می علاقتی ہے کردل کے امراض

مردول كيل مخصوص بي جكد حاكل بالكل برتش

ميراب فواتين على يد عاركامرف تيز كاس يده

رى ب مكدوناص ول كامراض بوقول

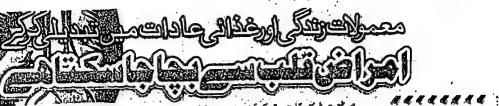
17 لمين اموات ش عد 8.6 لمين عداد العداد

فواتين كى مولى ب- اور تركى يانت اور تركى يذي

دونول متم کے ممالک کی خواتین ان اموات کی زو

عل مي اور همت برے ك دب عك و اور ول

Vol. 6 No. 9



على طبق تهديل كل الله الله والت كل والسيدان مارول سے روائی دائی ہے۔ ایس 65 سے 65 سال کے بعد ان کے اعرول کی عاریاں شوکر اور فرن اموات فيزى سے يدعظ فكي بدرامل ويا مجرعل مورتي معاشره ايلته مسلم ادر مكومت بر سطی کی ای از اید که مود وال ی مرف برست كيفرادد كائ عدابت ساكل ال عفرةك يل ول کے امراض فالح شور کو بسترول الد ريشر اور موجد ك كوك فاس ايمت ليل ب اس لے الن ب وی طرح اوجد لیں دی بال ک ل دانای لے ما ایکاکہ ہر ساج عوام میڈا کومت فويشز اليسي مكرزاه رساست دالول مك بدينام بالى جائے يى اس ون كاسلوكن مى قاكد

"Women are the heart : of the family but they are neglecting their own hearts "

ين" مورتى كمركادل إن كرانش انية ول كا خیل میں ا کا دویوی دھوات میں اور احمی اقتص . طریقے ے دور ہی کیا جاسکا ہے۔ لین طراد عرا عن عبت جديليال فوراك موع إادر بكريك لوشى ن کنرول دومری مان شک درید ی می کایسرول نازی برادر شوکر کا بدت ایک دادی ے ملے کنوول کیا ہائے۔

مربان: دل كامام كاريال كياكياي ؟ ادرول كالمرى كادع احد كروع الركاول بدار الل كي روا ماملان

ي وليسرؤاكم مولت صدي . آن کل تھ مب سے عام عاری ہے دودل کی الراون كا عاد كانت جس عدموا يم عدم مائی بر ادر فول کادل کو سال کی مد مال بے۔اس وجدت ول كو نتسان وكهاب وو يكل جانات اور کام کرنا کم کرویاہے میرول پونکہ ہیں ہوتاہے مادے بدل کو فول میا کر؟ ے اور پکر بدب ہے النائكم مديال عدادات اصداه بدى بدى ے اٹراعراز موتے میں۔اس کے طاور بب بمول اور شریانوں کی بات کرتے میں اوقائے می دا منسر ے نے ہم بعض دف فطراء از کر دینے ہیں مرب می دل ادر شریاول کی عادی ش کا آنا ہے ای . عارى كا تدارك لا كف مناكل ادر فلا كل عادات يس

جدی کے ماتھ ماتھ ورول کی مادے اور مرعد وفی ترک کرنے سے کیا جا مکا ہے اس کے طاور چ کاروں کی مورت عی -RiskFac BOTS موجود جي حثال كويسترول كي زيادتي شوكر اور الذي يشر كو كنرول كياجائد كلي بات يدب كد الناسية يولا كيا جاسة اوراكريه مول قران كا كي طور ع ملائ كيا جائ كنرول واللى اجما مو كو كله بلد ي ير ديك 140 290 كى ليك ديل كي جاتا تحالب آبستد آبستد 130° 80 ادر 120 کک جرل مجما جاتا ہے۔ شوکر کا کنٹرول مجما اتنا ی اجما ادہمائے جواکہ ہر ل فرد کی شوکر کے برابر اور يران: دل كرش كراد عي كاما ے کہ یہ پہلے صرف ایم عمردسید وافراد مردول ادر شوی لوگول کا مرض فنا جیکه اب فریب ورميانى عرك وك اورديانى مى اس مرضى الا او كر موت ك مند على جارب إلى آب ك

خیل عماس کی کیادجہ

ي وفيسر واكر اكر يوه وحرى:_ ش اداره لوائد وقت كا مكاور مول كه اس ايم مولمورم بر انجبار خیال کی وجوت وی۔ بعب ہم منواك في ويرمال ما تأكر مرول على ورل كالكيف ول السيامة كم ولي عبد إلم عود عم ولدث الك كروائل الد كر يمر بب الك حم ك فالدال ماكرادر ماى در المائة أئ وال ديل على مى تهريل بيدا بول مري كها باع قدار يداعروك كالاكسياددمريش مى چواكدى للرائد كران كل50م ينول يس 25 20 مرف دل کے مریش برتے ہیں۔ اس عاری ك اتا زيده بده جائ ك ويربات عى إماب عُدَائَلُ مادات النموكك" شُوكر ادر بلاً بم يفر بهت لالده يرب مود ول ك موال ي جب بم ركين ين ووالمنس ايم يكثر معلوم بوتا ي- يعي ول ے امراش کا عام آدی ہے دو کما خلرہ شوکر کے مریش کر ۱۹ کے کی مام ورد کی لبست فرکر كام في جورت كو إرث الك وو جائد كا فطره جاء كأادع عد الالفرال كامراض كالك عل دجان كا هرائداته الله يك بدرو ك شاعت كريرا واست مجد كاس فين الإمانا بكرين ك كاجاتاب كد "كركردى ب" مراكر داكم مى

او ول العلاع وجد الني كرت بمثالك آرى

عليك محى نيوه بريك بوتى يور جهل كالك یں ول کے امراض کا تعلق ہے تواب وہاں ہی طرد زير كي يميل جيدا نهار الب وإلى يرجى كميتول على على على على عماعة الميكر على المات ك مر كمنركيك مى درائع رركما والعديل كيك الدب ول بے اور اب اول کی عور تی بھی کمیوں میں . بلے میداہ م می کرن میں عم کائل میں اندی يشر شوكر شوروں كے مقامے ميں كم ب اس كے طاده دل کے امراض میں ایک جد تمالی مریش 40 سال ے یے ہوتے ہی مک 23 22 سال کے افراد مى آئے لو الريب اور ال ش ام ديمة ي كريب تك ميوياز فيل موتات تك أووه محفوظ وہتی ہیں محر ان میں سے محل سرعد سے والی مور تی شوكر بافوك شي زياده جرال والى فواتين كي يرويكن فتم مومال ب-يناركوكي ورت موكر ہاس کودل کے امراض لاحل ہوئے کے عفرات

و مالى ب قران كانكا مند يدب كد بالى إى بى

ذرامشكل سے موتا ہے۔ اس لئے كد ان كى فون كى

مريض فراتين اور حيل يس مي كو فكايت مو توالي فراتین عل محیول کے امراض کے قری امکانت موت میں۔ عام طور پر خوا تمن اس طرح کی طلبات كوزياده وزن فيل ويتي اوراى في ان ك فايت كادراليد يمن المروالس ملح ي تشيس مولى إدر خاص طور بر او وسو هيو كاس على بهت مام ب كوكى مریش اورت جس کاسال موں ے اللے ک ووران إ كمانا كما في عداكل وفد يسف بوع می ہے علی محلن اور وہا محدی ہو یا علی اروا ودول على مدى كان يوك مين عد ماتاب اوركے سے بجر موجاتا اوروق ايكونى كرنے ي باربد موتا ب ال كول ك فكايت ك بارك ش جيد ك م چاچا به جد بلد در ير شوكر ك

عدیال اید عروال عل ول کے امراش کی طلات او تحقیم کے والے کو ما كى؟ يروفيسر ڈاکٹر بال زکر بانے جور توں میں خون کی شریاؤں کی عادی کے طاور ل کے.Valves کی · テリオニ Romatto Fever. Sauk

كاكرت يرس ك طان جدان كالي كران كى Dr. Sultan Mahmood Ph.D (Nutrition), Poland; Post - Doc. Denmark

First Dietcare Centre

طور کا انبیک جولی بی جس سے افیل انجا کا می عمر ور مات ب محر متوازان تقداے فوان کی کی کوری أده ك كياكال عبد مر مرتى مواقدل ك جا محل ب ال سك علاده فوا عن والى مل وويات ひいっていかいかい ے جب کے کاف ریم ہوتک ہوتی ہوتی ہے۔ خردرت اس بات کی ہے کہ سماوی علی بجدل کول سکے いしいかいしん かんしん باوفير فانكزائم عكسنت محدث فاندين كاد قمومی مفاعل حموائ جامی: ישים אלים לנו מפעל על על נווע ميريان - مام اورون كاريمال كريم Vol. 6 No. 9 100 رخ

みだんのりこりのしょことしゃんかん からなはいしょりったからいかかり اديني كودوائي وجدمكر كمان عي بجان مران عاس سكياس كركاكوول موعب ال رسك دو كرداون كوحودن فرداك مياكر النافد ك عبد كيا كيان كرات الركن إلى؟ יול ניק א מין אינו ייל נולל

عام فورت كي نسيت شوكر كي مريض فورت كي تريز بهرمائ الأوكه يورك الماء بات ين ميكادون برمون كالمحمد فرا オイント しんかんかんかんしょん シャクタのファアンカイン رجائے ہیں ال یس 8.6 ملین مورتی ہیں

ار این سال می درج دی دور و ترکیب این این و این مار شینون کی دارج می این این می موجه می مینون که در این دارد این این مینون که این این مینون که این مینون که مینون که مینون که مینون که الدون على "ول سك الحون كى وادي" حل سك ا مواقع میں سال میں اس می اس میں اس میں میں اس میں ا جا محمد در منصوره کار در این کار دارد این کار دارد این کار در این کار دارد این كالالاوجوبات إلى الميسب كرواكر بحى جور توب عن خون كل كياور موعيادل سك امراج كوبارث اقيك كاجار كنازياده خطره بوتائي

مور على علاق سے لیک ہو جاتی ہیں خرور کی ہے يدا تول ع يران ارون كل ياري ع جي بعدا مل سر او واد وسائد كا يدائل سر بعد على سوقى اور مائى بدُما دو طلات بيل اوراكي مينست من المنفض موجال ميدريكاس ليمد مورت عراس کارز د کی کو خفره او جاہے۔ استد فايتراس دعيور

> منے کی بدائل بر بدرہ باتھ وال بدھ ہا ا مب مراسے کیا آخدوں متوان می کم کیا با اسلام مب ترق از مماک کی ائل اس طریقہ بر محامد بد مرددت يولوال كالأروجات يوعب أولول ک کوائی پائی ک مرف على فيعد لاكون على ويليا مال اللهال على فرچوں ہے مل میں کر مینی خردوی ہے کہ مول اور کائی عمل ان حواسل سے لاکیوں کو آگاہ عى دل ك ياري ل ك حوسل سے ديكواجات ا وہ ہے بی سے دد وذن کٹوول کرنے سے طریجوں کی ملی لیمی کر میٹی خرددی ہے کہ @_£\$2180" 1806.cc/501-35 دفائ لا معادر معالد كادم بدراس بل チョリ りょうじょくこみましかん Tanky Select Son Bonky جاسة كالدراقع ي مؤكر إلذبه يم مون بم جاء ہے۔ بہر حال اگر "

FIRST DIETCARE CENTRE

かっとしいけんんん عدالت ول كا بارل عد مخود رج كياء فوائن المية موم كم كر ماكزول كر كن فيتن ع كر إلى إلى آم يلى مرف وى فيد たいないとういいうこうかから いんからかいかいかっかっ Price

کیا جائے کمیلے فورتی کمری وی سے چدہ پٹرمیاں قابار باریزیس اقریاب کی مراف

مال دنیایس 17 ملین افرادام ام

المابات مس ممل ممن سب محري كوري طابع بحث سب ترس عل آب ايك وضر طابط كردي و دوارو يكيف محتى موتى اس عل 10 سي لير مردول على حكوداتي موجاعة ادرووا تن موكراس ن درے و مرابع بدائن اور يومر المرائع مرورند فدافوات ول دی سنلہ پیدا ہو جاتا ہے جس کی دید ہے کہا مرجہ کل ہولی می موردوم ان ہے کہ چرفو ایم تليف يو جال سے كو كار فول كل شرياؤل على بكر ے حال کرفاتے ہی ہمنی دفہ وریکہ وکوں اللاس سي دود الدول كي وليال التي يس مريال ش كان در يك يكم كرجاتى إن يسنى ادقت المائد وال

كلي والدين بجل اور اساقه على الماي ويدال اكر تكيف دياده يده كن وكن دفيد ول سك دايدن ائى يىدى عىددون كىرائد مى ما قوم توقى غ かっちょうないいかかっかん داده ای ایت بر توجه دین جائیت که سکول جائے داسله سنگه دو مجیول عمد اس ماد ک جلد تفخیس マタシーシャログレーアンノイン الزامالا كرداف كى خردرت وش آلى عدادد مرا مراها الدوار المراء اللهم مراك على المراق بإسفاد وفايت كامورت بمسابان يمليناكا يكر المحاملات -

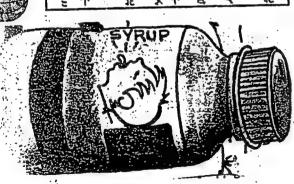
إسية ادر يادى كالتخيم وسنة سك بعد على

ہا ہے جہاں تک رل کے valves کی باہر ک) کا محل ہے تو پر سمل مماک شیں درسال ہائے طم اور مکل ہے یہ عمل خور کہ proventable باہد کی ان الاد فو کولال کا پیکٹن کا جال ہے۔ اس اس اسد ا مرم معنوں سے چیسود انگرے میں محرف عن مجامل مع عميت مو يستوول الد ليرت というしい という これのか かしない ことからからないかん ואני מצו בנייות של בינ נין וואני ול לניל ランはしているというで ارداليد عاين في المدرى ك ماددم يش ك دوات کا استال فردا کرد چاید کر بھی ريش كوقا كدور مكل مايو والمر مائز اور عيث اوقات مرف دوائي كما ليما على كان تعلى مويد رع لدر كاملات الدو لكا والدي عدى والاعاد المالي كراني الدائع فالنائ طرف يده かんかんかいかいからいんといれていかいん الى ك جايد دوروال والمؤرودون ع ے بیکند بی دل سے دیاتاتی چاری علی جوابور ساملی مجریت اور ہو جس کا سے کی جیست ہا اور مب مولى الدنائية وله والاست عدن كالمرن としかんにといいのまからかしと فرام ١٩٥ نماؤول على مويتن اور يكر عالم ١٩٥٠ ع とどれないとうかんしょういかい いりしいかんきまんでしかってい فرورال عن بديار بديدان وول كاليارى محال مو 万人のことかいれてんが、あるい مطادعى الكاسود تريداكسة إلى يكريكوري アレビュル あいれるとと、nDelom 14.00

日のからは、これでは、これできないできないできないできないできない。 هور تون کی بیار پون کا علائ سیجیر کی نے

دام میں د.5٪ نیعدم فومت ۱. افیدر بروٹین 8. لیعد مجابل 3. وفیدد منومات 3. وفیدد دیو ادد 1. مافید کادع امیژریش با کے جاتے آئة إن أيون كل هناك كلاتا سي لين ومهاس كودرياف كيا كميا واستاست على فوائد كي وجدت كعليا جاتا فعماسهان مك بيته مكما يك م تک سیان تیل پر ایم کون ترم کاایک ایم ترسن ماده تک پایاجاتا ہے۔ پان سے چول میں حکومیلی اوقی ہے۔ پان کرک باداد دلم موخم کو ہے۔ تریان تون اور کی امر اس سے لئے ملیہ ہے۔ ہاں کو ٹلفٹ فی استعمالات سے ہدا سے سائس کی جماریوں اصمالی کروریوں تہوؤ ممنس انجانى ك دوده عدسائل وفيروس منديا ناق بان

میک سے ہے متوی اور سیل ہوتے ہیں۔ الیس عوا مرض موداک بے گیرادک سے لئے استعمال کیا جابا ہے۔ عیل کا میل طین اور الم ہے۔ اس سے پیک پھل کا سوف یائی سے ساتھ وو ہفتے کی استعمال کرئے ہے۔ ورماکا بڑوائیس کیا جاسک ہے۔ اوا وی وقد سک لے جیل کا سوف موں (كيم وحان كى كلب محت كان ائكاد بيديا ف الإان امغرله كاانهاب) دد إده حالم يش او فريا-



مابانه البيث طي سي بليشن

فرسرط واعط كترسنطر

October 2003

سائسدانول عصطابق كافى بيداركر وسينے كے علاوہ بھى بہت كو كرسكى

براز لی سائندانوں نے اکمشاف کما م كركالى بي عردول على ادة

توليدك بداداريس اضافدمو ماتا

بادران عل اولاد پداكر فى ملاحت بدھ جاتی ہے۔ برازیل

ما تسعالوں نے یہ اکمشاف سان

أ نوغوص الليدى ادديد كموسوع

ير جاري اجلاس ش كيا جهال ان

اددير ك اثرات كا جائزه ليا جاريا

بساد یاداد بغدی کے

مائسدانوں کی میم کی محتیق کے

مطابق مادة توليدي موجود جرفي

زیادہ متحرک ہوجاتے میں جس کے

نتے من مل مفرے کے امکانات

یم امافه وجاتا ہے۔ تاہم کیلین اس دامد

جروك طور يرسائ آيا بجو ماده

الله كے لئے قائدہ مند ہو۔ تماک

ادرج سيخ عندمرف ادا توليدير

بہت منی اور بھے

ہوتے ہیں بک

ادلاد پیاکرنےک

ملاحيت مجى كم بو

جال ہے۔انمید

بوغدری کے



اس کی می اورزیادتی ہے خون میں شوگا كردميم كازياده استعال اليكزيمااو

انسانی محت کے لئے کردیم كروميم كن غذاؤل نهایت لازی معدنی جزوی حیثیت رکمتالیم سے حاصل ہوتا ہے؟ وللخى سفيد دحاتى مضرب جوبهت كم جذب تدرت نے کرویم بہت ی موتا اور عيشاب ك دريع خارج موتا ب-فذاؤل على ركما موا بداس كابم ترين اس کی کی بیش سے جسمانی و دی نشود فرا متاثر دال مر مو گام علي يي- كدد موتی ہے۔ کروم خون میں شوکر کی مقدار قابد 46 الكروكرام كاجر 17 الكروكرام، يباذك عل رکھتا ہے۔ بیجم عل نمایت معول وتعل 39 مائيروكرام، چندار 12 مائيروكرام، مراس کی تعوزی مقدار می کانی ہے۔ اددی کے ہے 11 انگردگرام ، آم کے بے سیجی نامیاتی مادول میں یایا جاتا ہے۔ شیرخوار 50 انگردگرام ، سفيد بيخ 32 انگردگرام ، بجول اور بدے بچول میں بدے افراد کی نبت فتك مر 32 انكردكرام الوب 29 انكردكرام زیادہ ہوتی ہے۔ کرویم بالغ افراد میں 5 ہے ميود سالم 4 فالكردكام ، كالم يح 10 في كرام ووا ب- البد مر يدع ك 2 انظرورام ، بان کے بے ماتهماتهديم بوتاجا تاب

كروميم يرحقين الجي جاري في خاص طور يرانغرادي غذاؤل مي ان بي كيديا ك بارے ي معلوات مامل كى جارى يى تاہم اس کی معمولی مقدار سبی نامیاتی مادون من ياكى جاتى ب

كروم شوكر كي كيمياني عمل ك دوران انسولین کے ساتھول کرکام کرتا ہے۔ اس كى كى داتع موجائے تو كلوكوز كا ظيول ش بنجامشكل موجاتا بياس كى كى ادرزيادتى ے خون میں شوکر کا لیول مجر جاتا ہے۔ آیک محقیق سے مطابق کرویم کی مخصوص خوراک ے مرکی جیے مرض برقابدیایا جاسکتا ہے۔

50 = 200 مائيروكرام عورش : 50 = 200 الكروكرام 20 = 200 ائكروكرام شرخار: 10ست 60 میکردگرام كروميم كى كى بيشى سے يدامون والامراض: اليى غذاكيل كمانى جاكي جن اثرات مرب ش كروم كم ب تواك سددن ولي ياريال

> شريانين بخت موجاتي بين تاجم كروميم كازياده استعال انتيزيمااور مجيمود ول كے كيفركا باعث بن جاتا ہے۔اس لے میں معالج سے معورے سے بغیراس کا استعال نہیں کرنا جائے۔ مناسب غذائیں کمانے والے اس کی کی کا شکارٹیس ہوتے۔

البتة أنيس كمى دومرے عارضه كى وجدے مجى

كرديم كى كى پيدا موسكتى ب_

مو^{سک}ق ہیں۔

مائندانوں کی محتیق کے مطابق

با قاعده تمباكو لوشي يا سكريث لوشي

كرنے والے حضرات بي خصوص

طور بروليدى ادوكم بيداموتا ب

137 الكودرام ، إلى 30 الكردرام ، جو

16 الكردكرام ، كذم مالم 12 الكردكرام

و مالي على 3 7 ما عرد كرام ، إدام

161 ألكروكام الحدث 101 الكروكام،

مُوكِ فَيْلُ كُ يَحْ وَهُ 163 كَيْرُوكُوام ، فَمَا لُر يَجِ

ويدة 15 التكروكرام الناس 11 التكروكرام،

انار 22 انگردگرام ، ٹرینہ 26 انگردگرام ،

جيك فروث 13 الكيروكرام انسانى بدن كو

ے کمی اہرین کے مطابق اس کی ایک انسان

كومتنى ضرورت مولى عدوييد:

كروميم كى روزاند ضرورت موتى

بيور الكياب ودخت عيدابو فال كال من كالولهال موا 80 م 00 ف الله الله على المداس كا واس مداف عوا بو عبداد كاعل ليد مراع الله بكانى برك بعدى براد رسومى عى برح كما والماج وراس كامام طوري عن الدام المديد (كال بز) ليد ورود المدكاليال بال ال دوحت ال عدد مل مطليدا موال على كريد يسالل سادك بر اللاد كاك باع يسادم الله الدوليات كالدفير مول مر ح فرنكا كى مو ول الما كالحالية كالما بالم الما كاد على كون كالمان كالمدى مقدد موجده قاعد برواد مك دروسيا بالموالادا تقد ميادوا بساس كام وان مرواد و فليسب اور يك ديل دراى اور سور ع جكول على بافراليداد في بدام كاردام عدار المام عدار المام ما تداس المام من المام عدار المام د فی متوی جم متوی معدد مروسا کے ملاور میں اور متوں کوند کرنے کا ملاور کے ای ای بر میساس کی فہل ہے کہ 5 بس اجد م مویدو کا کے بادیروز کا استعال مودو ک به بالی اور معران کا داخت کا دو اتال دیا ہے۔ اس کا چرا کا دو مرب می جدکا ہا تھے اور اس ممل کا چرا کا محفل ادر مخل کا سوری می استهال او تا ب مام فیل کے دعم ب بالال کا سندی کوبائ می تبدی کرنے کے والے مرو میں بے جن بعن درمری

ودور كالمراك المراك والمراك ووالمناور المراك ايد طروع من المراد المرود المرود المرود كالريد كاريد كالمرود ك لى در الكسام الل على ية ولد خلراستهال كريد صفواه : مولية بان كانتها يود معرات الول عن من الديد المان على من من الديد والمتعاد المان على المناسب والدور بكسان الله على المناسب والمدار المتعاد المناسب والمناسب وال محقب وينب الكوددددد كالعب العبليل وركس يطف كت إلى ورس كالفت كوداد والعب المرض آب والمسؤل كما المراس المراس المراس المراس كريدو كدددى آب مرض خ ہو بات کا دارہ کر مدائل اور مراب کا استهل باناند کر مار مسوداد: اس ک طاحت این کونلی شراخت مدے شدہ امری ہوگ موسی ہوگ موری ہوگ است مال اور مقدار کم ہو بال ب بنی کا عدد ال ب چانج اس می آب برودد سے عنداف سول کے ساتھ بموان جو شال کرے کا تی اقداعی کوشت کا شور یہ بال اور کدم کارول کی اور بروں سے بعد کری۔ فیص: برو كاخيا كالم التي المستادت برنام وبقر فاعل كما تمياد ما في الكاردوه إلى سايك بنت كل مؤارا ياك في ادو بوا عالم و الما وود براك مغل كوايت بديك عى لى اداس عى يالى الماكرا على طرح كول كولى بسبة لا علمالهاب عن جائة ودور كم متام ي ليدكري انشابات ووري مهاست في كد

المنجش برامياه كا مون كراسة وي لي درس عن بران معرك الميد ويكامل محود م تين تحديث وي من الريد بواسيد: تريان عن الي المن برا، ميراداد المد في مراع الريال عام الماري الماري الماري والماري الماري الما برشاعده کراس عن جردن فرد شال کرے فردد ایک ملے تھے استال کری اکر فردن ہے ایک مند مرب ستال کری۔ نواله و زکام: تمن الدر بط عمام استال کوٹ لی اور تحل ا ارے تمن کا جددا ال کریس مردود کے جدائے کی مقدر عی استمال کرید بدائے ہے تا اور اور کام میں دور موجائے کہ المفھی کھانسی: ترجانا عمن قرار، قلن ساء مین کال مرحا کے قرار، قلل دورا کے لاكد الراس الي الداد ميليني كاموف عن والي الدان مب كوف المركم ل كرليم يك جان او الديد كرا يال مالي اداك كرادن عن عمن عداد يرا ميك والداد ميلي مداهي اكراب بلسياد بمعدد يك كوامل مدين ورد وكاي مناعدة جديل على مكورية وكال كريمان كرايك ولدكان عرف إلى الماد يحدد المرواح الماديك كالماد يحدد المرواح الماديك كالماد يحدد المرواح الماديك كالماد يحدد الماديك كالماد يحدد المرواح الماديك كالماد يحدد المرواح الماديك كالماد يحدد المرواح الماديك كالماديك كال مرى كرية اليس كالم المناف يتعل ك فاعد المسال كري والسيك بالمسايدة والمراك المراك المرا

اصاله اندورك والدواحدال بدى ي "-LUNUELPRELCUSSUNGUNCA فرواد اس کاس میدش کول وارد اسک در است المندور والمالي الماركة الموارك المراجد والمراجد والماري ليرجي، خداور قرآن (اين ايد)

قد دات ما يم به دون عادات من اخروارا عمى فرض بال به شرفتون علاء أي الحت والمد الع مراد ك مى بدائد تبالى الدائ على الى على إلى على إلى المدال الدال بوديد ور بهدوالدو كاركتاب

الشفالا في مندا الدورس كالعيد قر الن إك ش بدع مر الدي والح كاب وراس جملت وب المحدد كي يمي و في يحيى كدود ياللال الدود عيل كم بلتدي الما كمرياسة ، بكروه بر ے کول ے دون ماسل کے اورائے دب کے علی کردمداتوں پہطان کے فال سے القدر ک كم موين اللي إلى المن عروم ل الله على كان عدر المدنوال مرك عنايل إلى عاروك و ر الدوكر كري الكراف كرا وروس من الله و الله الله الله الله الله الله على الله على الله الله الله الله ول المع الله المرك المرك المراج المراج المرك من عاد المراج المراج المرك المعادر موس معددر فوسى فالمال كالعالم كالم والمراس كالمعالم والمراكب

و مناارد وامل مداد الما من من الما وعلى الما وعلى من المراد على من المراد والمراد والم

رُآن اك عرود لل عادد حدوم والمرك عي فدى البحداد كي كان مرود و مكاني آیت فرو عمد از اداد اسے کہ " جندعی ج عمدا فید میا کی اگل کے مالد دیارے عمداد رائل فید ک حرت الديرية فرائد إلى كري كوي كالمراح فل الديد على مود على مواد كالم عن وال الح مريب معرت ماكشت دوايم و شادات مقول بي كر" يندوال ورد ين وسول ولد من كر فرد حرت باء من موالد بن مورت روايد يك يك يك في المدين والماك والماك والماك الماك والماك حرت بادی مدال الماع بر ک علی ال ملا کا کا کا الماد الداد دور علی می ي من منال ٢ ارك ل صرف وده فرديدي سي-"

جدوف على مى الدك الم الرافى في المحرود الوفادداك فدر الليم كا كاب الدور ال ومانى براس كے لك بسمان براس كے لي مليد ور محت كانا مى كاليد فرد كاكر قداكى ور عل خدادد در د منت وداكرات مروب قرودي وموى مروب عد الل فيد والناسية ك عاد عاديد يداكراب الله استمل على فرد كامل ول كل كراب فردد ك بدو فراك بالماد عمل فذاب مي بدورودا بال وروده على حب خرورت استهل كا باسكا عدى مرود كاك العلام ہے ہرم فی عماستال کا باسکاے دریاں تک می کاباتاہ کہ خدم دے طائعہ ماد رکا حق طائعہ خدال يفرددركر تاب درياس جمادعا ب- الم فدرة كرتاب المدور كمالى على مندوردوار ב- ל שוב את שונע צופוט בוח ב בוונם של לנון בים לנו ויו ے۔ فردول عرب ورو مکر اسال عارب من الاولوں علے میں اکم مورد ور مکانے۔ ہرے کا فیصود لے کے لے اس اس مركبت كے ساتھ استدلى بات و جريان، جائيل وركل الله فنال الدوائل مردة محدد اوريك معد عد ويداكات ور فرد محالط قال كان عليم مهات ودركرتاب وبدائد فتال الدورك المراح ورامحول على الوالدوال ميد محدد المراح ورامحول عاد كاليدي على على المول والدي مركل مر مليم مركب عدد ورق الواد ماك على الدين ك الوائل ك لا حد قدد أ ومال ورصوم ما من عدد من المراح على على المراك على المر

عنف علام الماده

ان رئيل جسمالي العال Physical) (Activities کا اے مسرما شرکا

انان عدى ست روى كا شار يوم بارا ي-

بالمسكل إكموز اك سواري كي بجاع مواري أى

استوال كوفوليت دى مال ب- يك دجه بك النال جم كوفزولك ك صورت عن ما

والی 17 مکیوری می خود بروست کارٹیل اولی جال ہیں جس سے سے عرجم عرص موجود احق

كي ما تدين روزم و تذاكل على الك و يحال

ے مام یو برور مدان علی عدد والله ادر اور این این استال ایک عمر اتعال اور این این مولت برای بروری موانع بر کراری عرب وزیر والله بعدی اضاف کی

مون می ماین آن به به من موال ساید مرق می آن به به که می که امان موجود الحرا وی این می کار استوال اید تالی اور فرم الروزی شیم این الروزی کام و سایر باید جروار

ق موا الله المراض كا شار اور

مواے کا اے مورے می جمورے چك مرفيرست دكمال و عائد 1989 ،

ے ساکراب تک ہوسا والے اللف اعداد والرك ملائق يمال كي فواتمن على

موانے کی ٹرنے 25 لیسد نے بوم ک

37.5 نيمديونكى ب جيد مردول على ب

مرع 22 نعدے فارد کرے 25 لیم كى كاكى بىد بىڭ درائى 14 ياكى كى كىلىدى كى كىلىدى كىلىدى كىلىدى كىلىدى كىلىدى كىلىدى كىلىدى كىلىدى كىلىدى كىلى

ملاده از بل نعد في خيرت الكيزمشي ايما دات. البان كوم يرمل بندكره إب-مثال محفوري

Vol. 6 No. 11

November 2003

Page 43

ال فرن كالك الل حرار وكرى ام عالكيريت كاموجده البرائي والثراثام والا فلال المائن كرواسات المائد وال کرائی ایت بی الالای است کا مال الوادی د ایمائی طرز زعد کی طمل طور پرتور فی موجا -خال کے طور پر اگرفش کانے پینے کے طور يتر بدو مريح فايركان مجر اورمز جمول مع ين كن دوجت المرى دوم وفاك عى لاقعادة فيل خاردان كاندا في امث طريق الان ايكر مرى بالا الإمالية المسلم فدا مرون ا ك عاكم وعدل في على موں اور بر فان کا استال باعث مداد اور موت میل مل ہے لیکن کی میں شے کی مدددد اواد ل مروف رکع ہو ہے کمائے ہے کا روائی طرو عمل ابنانا خاصا و شار ب- یک مدے کر رکز از ان و وال الم پیزان المحالا ال حدد بسائل و کید کور کردر دی ہے۔ مرجودہ مدکا سے یا الیہ یے کر تی اند اور ترقی بذی ممالک کا تعیس ے فاست فراز مدما خرى عيل تري غذاكي بن يكى بن - اكرج ابتداء عن ياتام معنومات من بالاتر ووكرونيا محرك الراد فيرضرومك مد مقرب تك ي محدد حكى ، تأجم أن ولول تيزى ي آسائل يندوي بن - إاظاء ديم

> لك اورلذت كحوال عد باشري تام مدومات في الله بي الي جي الكان جال كك مذائب ي مصول كالعل برق مي شديد الاي とりなりなり ニーロットラントにも "منايا" أي عين مسط ك صودت التيادكن مارا والدمروب ولومث كمالل بالديرسول كيدومان كش امريكا عي وجود فرب افراد کی تعداد تریازی موجی ہے۔دوری ماب دنا كرد كرفلول عرامي الما الكيام عام عام كال كاروب دماريكا بسددهم الماكن أبادك ور" انسانی جسم نی سوجود حماروی (Calorics) كى تىدادى فىرىنرورى مدكك اخافدا . ي-

تاہم اس من میں ہونے والی جدید حقیق سے ب وبت بواے کہ اپنی میں مدے کارلائی جائے وال ي تام فقال اجاس مديدها الدي ك مدم موجدد کی عادر مرفاظ سے مودمد عاب اول حمی عراس سے بھی جدید میک طریوں ک بدولت دارى بشرفذاكي الى السل ددع تمويك یں۔ شال کے طور پر روائی جینی طریعے کے ملائق کر عن تارکرده "فوالز" آن می ایک "ندایت مربور" عمل فرداک است موت ين - جيك جديد طريقون كي روي على على عاد كده 4-15 (Refined Flour) LT_Jus مائے مانے دائے والو کی ندال ایمت اس سے تعلق برخلاف دکمال دی ہے۔ ماس آلے کی رہائے کے دمان انات کے میک منابع کردیے جاتے ہیں۔ پورین منگ کا چمل کی ایم خذائل دی وں ارزكات Nutritional Fibers) جلوب لالينك ه Minerals)

يهال كام ام ل واح اكروت كوال مد عب ل وي اورد كرومان المايل كرويات عالمالا ہے کہ ووران کے 24 کمنوں عل ے 80 أمدونت من اى دول كى تار کردیے ہیں، جکد اشراک دور عل معالمہ ملتی برکس فنا۔ اس زمائے عل منائ فواتین دن کے 2 بیج تک آنام ملکن آمور سے فراخت مائس کرنے ے بعد علدہ اشیاع فرددووی فرید کر حریدارددائی کمائے تارکیا کرن حیں : مراب بر مالت ب كرية والحن ون مر ك سلسل اور تما وين وال معروليت ك بعدثام البيح كمرعى والل اولى بس المريز دعى ملے سے موجود پیزا الال کر انگرود کو دادون عل دی کرکرم کیا جاتا ہے اور الی فائد کے ماسٹے ڈیٹ

وتت بدروت اور كلت شركما إياراهموي دور من بالم ب التيان محت اور ظام باشر برخف فل الرات مرب وح يس-مالي رام منا بااروس على ديكرمار ف جرى سے بول اوراد جوالوں كوائي ليب عل فے رہے ہیں۔ متعدد لمی امرین نے خدشہ کا ہر کا ہے کہ بچوں عمل مناہے کی خرمے عمل ہوئے رالا دود الودن اشا فرنگف الوح وتيد كون كا مب بورك ب مثال كفور و د ايش بيس مثل مرك ايدا ، شركال ديوم مرك افراد يك على دول ايدا ، شركال ديوم مرك افراد يك مناب كا خار يشتر بي مجل ان وفرن لطارفون اورة إبيس مصريد وادرمك امراض عى جلا د کمال اے جس موا بای عرکے افراد عل ى بر موت والے" نائب ون المابطن" ك فحت انبانی جم می موجود ایم زین عفو حملیہ" (Pancrens) کے در سے انسولین کے افران من بندرت كى واقع بولى بادرائبالى عين مالت بى المالى للدفعى إلار موجاتاب نیم انولین اید مرمان ب ادر جسانی شرور یات کی جیل کی فاطر ورونی ورائع سے مرور چال این مرورو ورون و کا الولین داخل یا جال به اس کی ترک چک عی ظاہر مور نے دائے "عامی فرد ایسٹی" اور جار مدرور در دیک اور تدالی مادات کا آئی علی کم اضل ہے۔ اگر چدا پائیس ایک مردول



ادی جی جال ہے، مین باخرورت اور وقت مید وقت مید

ش کا بلادی محک بن جاتا ہے۔ چ کے اضافی م کی فضری السولین اور قوت خالعت سے ممل

الله من المرصددكار بوتاب، جا في مردد من الله المردد من الله المردد من مردد

ہے میں نے مارمہ س ہی امرادیت کی مدرد اے اہم اب ای من عمل بھی اور ہدوں کی

محسيس ملم مول جارى ب- أيك ماليدر مورث كم منابل أمريا المرياي على يدور

ای وجیده مرض عی جلا میں۔ان کی روزمرہ

ميل ميل به مارو

مشاس كا ب حافاة ولا يروالداستال عى اس عین عادی کا خیادی سب ایت موا ب طور فيات فنن ركف والالك بدر إلك ايد وكرائزاد است كاكمنا ب كدعواً نادل وزن اور جامت کے مال یے شاددادری دیابیس) داد دکمالی دیت بیرب کویا مام مدار کے کا امراز کی است کے ادار کی میں اور دار دیدیم کا اور کا کی موجد دار دیدیم کے اور کا کی موجد دار دیدیم کی موجد کی

> م می*ے موجود* فا مزا*ے خرار دائے گئے* ہی نلا بر بونے والا ممثابا "ایک

ے تبریل ہوتے معافی حالات اور انسال اندار کے باعث اب مثر آن و معرب کا کو گانسیس ایس سوال ير عدا بوتا به كر" و قاهل حار (Extra Calories) م مک کے وکٹے ایل ا

الله الله المرابع المنطقة الم

بنائے ہے ہمات اور جسالی صوت کو بھر ہنائے کے حالے نے اکار ویشرفت کل محفیات حرمام براتی وہ ہیں۔ ان سلط عمل بھائے ہے الیک وال کا امر کا محفوضات کی بہائے ہے "ریشا فعال کروڈ" (Food کا آیک بر کرام منافذ کہا کیا تاہ می کارد ہے بم ایادوام و نشایل بھی شال ہوئی مجال ویک کے ورکم تاریحت مند اور قوال کو بیٹ بین کر ذکرو بر برام اپنے اعد موجد وقت کو دیکوں بردام اپنے اعد موجد وقت کو دیکوں

ادر بالدی تا کائی سود بادد کیا۔

ہا جہ کرفت طرح عمد موجد حدد

ہا جہ کرفت طرح عمد موجد حدد

مران نے کا چاتے ہوئے بعداداں ایک

مران کو در دخلت یہ کیا بر کرمام کی حرث مران ندا

مران کی در دخلت یہ کیا بر کرمام کی حرث مران ندا

مران کی کی حور است کمل اور شیط معلوات استام موجد استام موجد استام کی حوال سے ممل اور شیط معلوات کی مران کا کہ حدث اور استام کی حدث مران کا خات کا کہ استام کی مران کی حدث مران کی حدث مران کی حدث کی مران کا کہ اور کی حدث کی مران کی حدث کی کہ ک

ابناء فی چرو خدالی بایری ک واست کے امال میں کا دائے کے امال میں کی جو منز اللہ میں کے الے منز اللہ میں کے الے منز اللہ میں کے اللہ میں کہ اللہ میں کہ

امری دیشا خلال جدل کے دریے قام فذائد کوش جاد بیٹ کردہ دی گردہ کے دیم کسموات اجاس ادر باتات میں تشہیر کیا میا قائے حین صالے تحتی نے اس پر کام کام کمل کی کردہ کی مقدد کے جائے میں خال کے کردہ دی میں تشہیر کیا جائے ہے۔ کردہ دی میں تشہیر کیا جائے ہے۔ جہاں براکہ مردد کا تشکی جائے کا جائی ہوگا۔ مردد کا تشکی جائے کر جرکی کیا گیا ان ان جائے۔ مردد کا تشکی ہے کہ جرکی کیا گیا ان ان جائے۔ افراع و اقدام و اقدام کی نشارے وہ اور قدام

کے کے مقرمت ہوں اور تام افراع و اقدام کی نتاست سے امرور فرماکی محت کال دارت ہوسکا ہے۔ چیے محمن اور چرال میرسکا ہے۔ چیے محمن اور چرال

ما مل موسل دال خذائی تگل امرائی بھر سے کے اکسیر ثابت ہوتا ہے۔ ای طرح آلے کی موردت بھی باد کید ہے اما امانائ قائد سے جم بود خذا ہے اور جم اکا ہے جا استمال معتموت نابت ہوتا ہے اور آئی احداث فروکر یا ڈیائیس جے میک امرائی کا قائد اور کی ایک ہے۔ ایم اگرفتار سے جم و دخا اور کا (معاصب متعداد بھی) کوشت کے تم البیل بھی بھی کے طور پر استمال کیا جائے آ جھے کی کا بھی بھی ہے کے طور پر استمال کیا جائے آ جھے کی کا

(Dict "المنافق" المنافق "المائ والله "المنافق المنافق المنافق

آ قاصده وراش ادرجسانی وزن برقاید رکتا محت کے دہشا آمولوں علی سے ہے۔ ہی ہو اس بناوی آمول پر عمل بیرا ہوئے کے کئی طریعے ماری ہوسکتے ہیں، کر برخم کی ایک ادر فیرمعیاری فذا دات سے مکندود تک پر چیز کرنا ہی بہترین التح کمل آراد و پا جاتا ہے۔ الفرض یہ کہ جاری معیاری ایوسکن کی آرائی ادر ہے۔ جس طریع معیاری ایوسکن کی آرائی ادر متاسب و کم ہمالی اس محت بحق روانا ور مقامل رمحق سے بالگل اس طریع با تھا مدد در شی اور مقامل ورحی

مائیروولویس بکانس مگردهیان سے

مائیروولای کی پکائی جانے والی سرایول ش ان ی موجودا سے اجزاء متاثر او سکتے این جو کینے میں جو کینے این جو کینے اس مدوسیتے ہیں۔

الاس کے سائنسوالول کا کہنا ہے کہ انگیروولایش پائی کے ساتھ ذیا وہ پکائی جانے والیا شیاہ میں سے ستانوے فیصدا پنی اد کید زن میں کی گرفتم ہوجائے میں سال کے مقابلے میں ہما ہے۔

ایس اس کے مقابلے میں ہما ہے کہاں جانے والی سے مرف میارہ فیصد کیمیکاریم ہوتے ہیں۔

جرال آف دی سائن آف دی فرایندا مریکوی چیندوال ایک محقق علی ماہر من <u>کلمت میں</u> کد کھانا کانے کے عمل میں زیاد و تر فذا بحث اجرام میل موجاتے میں ادمان کی فذا میت عمل کی آ جاتی ہے۔

بیندوئی آف پڑو، رِ آقال، کی ڈاکٹر کرمٹینا کا کہنا ہے کر ذیادہ تریائی کی گئی ہے ہے کہ ایک تریادہ تریائی کی گئی ہے ہے پائی کے ساتھ بڑ جائے ہیں لیانے کی گئی ہے ہے پائی کی سے نفذا مددا برزاء کم کر دیتے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ اس لئے یہ بہتر ہے کہ کھانا کم ہے کم پائی میں پکایا جائے تا کہاں میں فذائیت برقرادرہے۔ بہتہ بہتہ

